



朝日町×ミズノ株式会社
まちづくり連携事業

令和6年度
スポーツ庁 運動・スポーツ習慣化促進事業



働く世代のための
効果的簡単ストレッチ

食と栄養、健康に
関するセミナー

睡眠の質を高める
エクササイズ

ASAHI アクティブライフ プロジェクト 2024

日頃の疲れを簡単な運動でリフレッシュしませんか？ ストレス緩和、生活習慣病予防などには適度な運動が効果的です。また、運動と睡眠に関するプログラムなど、主に働く世代を対象とした、生活の質を向上させるメニューが盛りだくさん。お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください！

開催
日時

9/20(金) 11/14(木) 12/13(金) 1/16(木)

18:30～20:00 (18:00 受付開始) ※講師は、保科先生、勅使川原先生交互に開催します。

会場

朝日町エコミュージアムコアセンター
「創遊館」ワークルーム 3・4

参加費

全4回分

500円

※初回受付時に集金
いたします

各回ごと、軽食(プロテインバーなど)をご用意します。

講師紹介



ミズノスポーツサービス株式会社
健康運動指導士

保科 康信 氏

(ほ し な や す の ぶ)

ミズノの研究開発部門と共同で企画・開発した独自の運動プログラムや、アスリートを支えてきたノウハウを生かし、子どもの体力向上やシニアの介護予防、働き世代の運動サポートなど、各世代に応じたサポートを展開。



元ショートトラックスピードスケート
日本代表

勅使川原 郁恵 氏

(て し が わ ら い く え)

日本ショートトラックスピードスケート界の先駆者の一人。長野大会から3大会連続で五輪に出場し、個人・リレーで入賞するなど長く活躍。引退後は健康・運動分野を中心に22の資格を取得。現在はヘルスケアスペシャリストとして幅広く活躍中。

【参加要件】 町内在住または在勤の方

【服装など】 動きやすい服装、シューズでご参加ください。
また、飲み物はお自身で持参ください。

【申し込み方法】

電話または二次元コードの申込みフォームより
お申込みください。

申込みフォーム

【申込締切】 9/18(水)

朝日町政策推進課 総合政策係

☎ 0237-67-2112



【担当・問い合わせ先】

朝日町政策推進課 総合政策係 〒990-1442 山形県西村山郡朝日町大字宮宿 1115 番地

☎ 0237-67-2112

✉ senryaku@town.asahi.yamagata.jp