

歩く を深く掘り してみよう



何十年としてきた その歩き方、あっていますか？

最先端のデジタル技術で自分の「歩き方の“くせ”」を知り、正しい歩き方を学び・実践できるプログラムを体験して、本当の歩き方を会得しませんか？会場では誰でも参加可能の人気沸騰中ユニバーサルスポーツ「モルック」も体験できます！

開催日時

2025 **2/22** [SAT]
ウイングベイ小樽内
10:10~16:10



健康な歩き方測定会

各回 5名
先着順

スポーツスクエア(2番街2F) 駅側からはAOKIさんとエルミターージュさんの所を在り

①10:10~10:40 ②10:50~11:20 ③13:30~14:10 ④14:20~14:50
⑤11:30~12:00 ⑥12:50~13:20 ⑦15:00~15:30 ⑧15:40~16:10

最先端のデジタル技術を活用した専用靴を履いて、歩くだけ。すぐにあなたの歩き方のくせがわかります。結果をもとに、済生会の先生が個別アドバイスします。



ウイングベイウォーキング体験

各回 10名
先着順

スポーツスクエア(2番街2F) イオン側からはABCマートさんの近く

①12:10~12:40 ②14:20~14:50

ウイングベイにウォーキングコースがあるのはご存じですか？歩くとポイントがつくんです。済生会の先生と歩きながら、正しい歩き方を実践してみましょう。



足のトリセツ検定BASIC

受講料:無料 20名
※詳細は申込フォームをご確認ください

ライヴリー(5番街1F) 暖水広場から向かえ園の出口にまいてすく

13:00~15:00

日本で唯一の「足」の総合病院である【下北沢病院】と【日本ウォーキング協会】によるコラボ検定。全国で初めて「集合型」で受講できます。



モルック体験

自由参加OK!

たるっく会場(2番街2F) スポーツスクエアの横

①11:00~11:45 ②13:00~13:45

子どもからお年寄りまで、誰でも参加できるフィンランド発祥のユニバーサルスポーツ「モルック」。全国でも珍しい屋内常設のモルック場で、ぜひ体験してみましょう。

あ・ん・よ・は・は・上・手・？

ご予約はこちら↓



済生会ウエルネスフェア 番外編

①、②、③は事前お申し込みが必要です。

QRコードまたは右記事務局にメールまたはお電話にてお申込みください。

※メールまたはお電話でお申込みの場合は、

お名前、年齢、性別、参加希望時間帯、①参加の場合は靴のサイズをお知らせください。【事務局】株式会社北海道二十一世紀総合研究所 tel:011-231-3053(9:00-17:00) mail:health@htri.co.jp

【主催】北海道済生会、スポーツデータバンク(株)

【後援】小樽市、(株)小樽ベイシティ開発

【協力】(株)SHARE