**信州ＡＣＥ（エース）プロジェクト**

**健康づくり普及啓発セミナー**

***今日から始める体力づくり～暮らしの中に運動を取り入れる～***

**信州ACE（エース）プロジェクトとは　…**

長野県が展開している健康づくり県民運動の名称です。

ACEは脳卒中等の生活習慣病予防に効果のあるAction（体を動かす）、Check（健診を受ける）、Eat（健康に食べる）を表し、世界で一番（ACE）の健康長寿を目指す想いを込めたものです。

普段の生活の中でも、階段利用や徒歩通勤・散歩や掃除など、少し意識して体を動かすことで効果が期待できます。【Action】

**…　今回のセミナーで、そのためのヒントを見つけてみませんか？**

日　時／平成30年10月９日（火）

午後１時15分から午後２時15分まで

場　所／木曽合同庁舎　講堂（木曽郡木曽町福島2757-1）

内　容／ご家庭で簡単にできる運動の紹介

対　象／どなたでも参加できます。

* なお、このセミナーは食生活改善推進員養成講座と兼ねて

いますのでご承知ください。

******参加費／無　料********

*☆運動しやすい服装で*

*ご参加ください。*

*なお、事前の申し込みは*

*不要です。*

*当日、直接会場にお越し*

*ください。*

主催／長野県木曽地域振興局・長野県木曽保健福祉事務所

**≪講師の紹介≫**

加圧トレーニング等インストラクター

ラフターヨガ・ヨガリーダー

薬剤師

スポーツトレーナー

戸田 賢治 氏

講師の先生

**戸田 賢治　氏**