

(主催)嶺南ケーブルネットワーク (共催)敦賀市・パワーウォーキング協会・そうほうセンターさんさん・敦賀赤レンガ倉庫  
(後援)福井新聞社・FBC・福井テレビ

RCN開局30周年記念

# パワーウォーキング in 敦賀2019

正しく歩いて健康に！明るく歌って幸せに！

**5/11** (土) **きらめきみなと館** (雨天決行)

**9:30~12:00** (受付 9:00)

参加  
無料

当日はRCNが  
収録します。

定員：先着150名

**9:30~10:00** (ウォーミングアップ体操)

**10:00~11:00** (パワーウォーキング実技)

**11:10~12:00** (黒沢博の歌チカラ)

運動靴、タオルなど運動しやすい服装でご参加ください。

対象：中学生以上の健康な人

レクリエーション保険込。  
事前申込要。事前申込で当日、粗品プレゼント。

【申込・問合せ】 敦賀市健康推進課 (健康センターはびふる) **Tel.0770-25-5311** 受付時間8:30~17:15 (平日)

下記の参加申込書を「RCN」又は「敦賀市健康推進課 (健康センターはびふる)」内の専用ボックスにご投函下さい。申込締切：5月8日(水) 参加者には4月中旬より順次、参加受講票を郵送します。

切り取り線

住所 〒	敦賀市
氏名	年齢 才 男 ・ 女
連絡先(固定電話または携帯電話)	

※レクリエーション保険に加入しますので、住所・氏名・年齢・連絡先はお間違えのないようご記入ください。

# RCN主催 パワーウォーキング in 敦賀

## 講師プロフィール

### PW実技指導

パワーウォーキング協会理事  
パワーウォーキング・シニア  
アドバイザー  
学校法人暁星国際学園 元副校長  
(現在は顧問)



## 大島 和子 氏

1971年3月、日本体育大学体育学部武道学科卒業。  
1971年4月～2009年3月まで城西大学付属城西中学・高等学校に勤務。日本女子アマチュアレスリング選手第一号として活躍。選手引退後、日本女子レスリング選手育成指導にたずさわり、世界最強と言われる現在の日本女子レスリング黄金時代を築いた。現在は全国でパワーウォーキングの普及に積極的に取り組んでいる。

### ウォーミングアップ 実技指導

フィットネス  
インストラクター



## 川島 香 氏

敦賀市生まれ。夫、子供2人の4人家族。小学校低学年までは遠足もまともにいけないほどの虚弱体質だったが成長と共に健康体に。体を動かすことの大切さ、楽しさを伝えようと2002年エアロビインストラクター、その後ヨガ、キックボクシング系の資格を取得しサークルや教室で指導に当たっている。生徒は幼児から80代まで幅広く、現在は週6日のレッスンを精力的に行っている。

### 歌唱指導

歌手

## 黒沢 博 氏



男ばかり4人兄弟の3男として生まれる。11歳の時エルビス・プレスリーの唄を聴いて多大なる影響を受け歌手になる決心をする。長兄黒沢年男は俳優として活躍中。17歳で寺内タケシとパニーズのボーカリストとしてデビュー。1982年ヒロシ&キーボーとしてリリースした『3年目の浮気』が130万枚をセールスし日本有線大賞「最優秀新人賞」受賞、全日本有線放送大賞「最優秀新人賞」を受賞する。「歌の力で、地域を元気に！」をテーマにボランティア活動も積極的に実施。地域の皆さんと一緒に音楽を楽しみながら“笑顔”と“元気”を届けている。

### パワーウォーキングってなぁに？

パワーウォーキングはオリンピックの金メダリスト(50km競歩)のハートヴィツヒ・ガウダー氏が考案。個人の心拍数に合わせたスピード設定と足の着き方、歩幅、正しい姿勢などが基本条件となる。これを取り入れることで体脂肪の燃焼や新陳代謝の促進、生活習慣病予防などが期待され、体質改善に役立つ。

### 黒沢博の「歌千カラ」とは？

地域の人たちに元気に楽しく笑顔の日々を過ごしてもらおうと丹南ケーブルテレビが歌手の黒沢 博さんを招いて地域に出向いて開催している歌番組。歌うことで心も体も益々健康になってもらいたいと今回はRCNがパワーウォーキングイベントとコラボして実施。

正しく歩くことの大切さ、  
歌うことの喜びを一緒に  
体験しましょう！