

健康に効果的なウォーキングをしていますか？

美・緑なかい健康プラン事業



《ウォーキング講習会》

いつでもどこでも取り組めるウォーキング！全身運動であるウォーキングは生活習慣病予防やストレス発散にもいい運動です♪

せっかくやるなら“より効果的に！”しませんか！



日頃のウォーキングを確認するつもりで、ぜひご参加ください。



★日時★ 令和4年9月3日 **土曜日**

10時～12時00分（受付9時40分～）

★場所★ 中井町保健福祉センター 3階 集会室 他

★費用★ 無料

お申込みはお早めに！！

★対象★ 18歳～74歳の方 **先着10名！！**

※医師からウォーキングを控えるよう指導されている方はご遠慮ください。

★内容★ 『ウォーキングの基礎（講義と実技）』

- ・安全に行うために（靴選び、準備・整理体操など）
- ・効果的なウォーキングとは（姿勢と速度など）

講師：かながわ健康財団 健康運動指導士 高垣 茂子 氏

★持ち物など★

- ・筆記用具、動きやすい服装と普段歩く際に使う靴でご参加ください。
- ・マスク着用でお越しください。入室時に検温と体調チェックを行います。

※天候等の諸事情により、講習会を延期または中止する場合があります。

問合せ・申込み

中井町健康課 健康づくり班

☎0465-81-5546