

「幸せの扉を開く！ウォーキング教室」

「歩く」が変われば人生が変わる(パート2)

新シリーズの楽しく学ぶウォーキング教室です。

関心のある テーマの1～2回の参加もOKです。

開催日 下記の14回 (2019年4月～2020年3月)

時間 10時00分～12時00分 (2時間)

場所 あいち健康の森公園 (交流センター2F レクチャールーム)

参加費 無料 (但し事前申し込みが必要です)

申し込み受付 0562-47-9222 (各回30名募集)

スケジュール 10時00分～10時30分(30分) テーマに沿った講義
10時30分～11時40分(70分) テーマに沿っての園内ウォーキング
11時45分～12時00分(15分) まとめ と 質疑応答

回数	月 日	曜日	テ ー マ	
			講 義	実 技
1	4月10日	水	「いい歩き」は「いい足」から	体幹ウォーキング
2	5月15日	水	「良い歩き」は「良い靴」から	室内の歩き方
3	5月25日	土	筋肉を鍛えるウォーキング	インターバル速歩
4	6月8日	土	コグニサイズ	脳を鍛えるウォーキング
5	6月19日	水	走ると歩くはどう違う	身体に優しいウォーキング
6	7月10日	水	健康病という病?	心を豊かにするウォーキング
7	9月11日	水	「いい歩き」は「いい足」から	体幹ウォーキング
8	10月2日	水	「良い歩き」は「良い靴」から	室内の歩き方
9	10月19日	土	筋肉を鍛えるウォーキング	インターバル速歩
10	11月13日	水	コグニサイズ	脳を鍛えるウォーキング
11	11月20日	水	走ると歩くはどう違う	身体に優しいウォーキング
12	12月11日	水	健康病という病?	心を豊かにするウォーキング
13	2月12日	水	快適なウォーキング	楽しい楽しいウォーキング
14	3月11日	水	幸せなウォーキング	歩測名人ウォーキング

【主催】 あいち健康の森公園 管理事務所 (0562-47-9222)
474-0038 愛知県大府市森岡町9丁目300番地

【協力】 愛知県ウォーキング協会

【問合せ】 愛知県ウォーキング協会 指導部長 松原 覚 (080-3065-7275)

* 日本ウォーキング協会(JWA)主席指導員

* 愛知県健康づくりアドバンスリーダー