

「楽しく学ぶウォーキング教室」

歩いて健康寿命を伸ばそう！

毎回のテーマに沿った講義と実技の楽しく学ぶシリーズの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（29年4月～30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。0562-47-9222）
 申し込み受付 4/1より(4/12分)、4/8より(5/10分、5/13分)先着順に受け付け開始

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

			テーマ	
回数	月日	曜日	講義	実技
1	4月12日	水	ウォーキングの基礎知識	正しい歩き方
2	5月10日	水	ストレッチとクールダウンの必要性	階段や坂道の歩き方
3	5月13日	土	靴の選び方と疲れにくい履き方	自分の歩幅と歩速を知る
4	6月14日	水	水分補給とマメの予防	運動効果の上がる歩き方
5	7月12日	水	ウォーキング時の服装と持ち物	有酸素運動と一日一万歩
6	7月29日	土	歩くための筋肉と骨の役割	膝・腰に負担をかけない歩き方
7	9月13日	水	健康寿命とウォーキング	楽しくウォーキングを続けるには
8	10月11日	水	ウォーキングの基礎知識	正しい歩き方
9	10月21日	土	ストレッチとクールダウンの必要性	階段や坂道の歩き方
10	11月8日	水	靴の選び方と疲れにくい履き方	自分の歩幅と歩速を知る
11	12月13日	水	水分補給とマメの予防	運動効果の上がる歩き方
12	2月14日	水	歩くための筋肉と骨の役割	膝・腰に負担をかけない歩き方
13	3月3日	土	ウォーキング時の服装と持ち物	有酸素運動と一日一万歩
14	3月14日	水	健康寿命とウォーキング	楽しくウォーキングを続けるには

【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

