

☆ 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

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1～2回の参加もOKです。

開催日 下記の14回（平成30年4月～平成31年3月）

時間 午前10時00分から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）

申込受付 4月1日より各回先着順に受け付け開始（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

			テーマ	
回数	月 日	曜日	講 義	実 技
1	4月12日	木	「いい歩き」は「いい足」から	「体幹ウォーキング
2	5月10日	木	「良い歩き」は「良い靴」から	室内の歩き方
3	5月19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 9日	土	コグニサイズ	脳を鍛えるウォーキング
5	6月21日	木	走ると歩くはどう違う	身体に優しい歩き方
6	7月12日	木	健康病という病？	心を豊かにするウォーキング
7	9月13日	木	「いい歩き」は「いい足」から	体幹ウォーキング
8	10月 4日	木	「良い歩き」は「良い靴」から	室内の歩き方
9	10月13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 8日	木	コグニサイズ	脳を鍛えるウォーキング
11	11月15日	木	走ると歩くはどう違う	身体に優しい歩き方
12	12月13日	木	健康病という病？	心を豊かにするウォーキング
13	2月14日	木	快適なウォーキング	水中ウォーキング
14	3月14日	木	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