

効果的な

ウォーキング講座

受講
無料

「歩く」という行為は、人間が獲得した効率のよい移動動作です。
つまり、「省エネ」なので、
普通に歩くだけでは、「筋力」  はつきません…



せっかく歩くなら、筋力もアップする歩き方で一緒に歩きましょう。

内容：講話（効果的なウォーキングとは）

実技（準備体操・いろいろな歩き方を体験・整理体操）

日にち	時間	会場	申込み
6月12日 (水曜日)	9:30 ~11:30	柳原体育館 (柳原支所隣り) * 体育館用の運動靴を お持ちください	5月9日から 市保健所健康課 電話 226-9961 へ
11月6日 (水曜日)	集合) 8:40 ~10:00頃	集合場所) 松代保健センター (松代町東条) (松代荘の北) ~センター周辺を歩く	申込みは不要 直接 集合場所へ