

学んで実践！ウォーキング教室

「健康的な身体づくり」ための保健・運動・栄養講座と足のケア・筋力トレーニングなどを取り入れた
女性のためのウォーキング教室
初めての方、体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます

1回目 5/23 (火) 開講式と保健講座

- ・オリエンテーション
- ・健康でいる為に今から
取り組むと良いこと
- ・メタボ、ロコモ、
サルコペニアって何？



2回目 6/6 (火) 運動講座と ストレッチ

- ・運動効果と運動強度
- ・身体活動を増やすポイントと計算



3回目 6/20 (火) 栄養講座と筋トレ

- ・綺麗を手に入れる食事
- ・筋トレで代謝アップ



4回目 7/4 (火) 足ケア& ウォークエクササイズ

- ・足のリセットコンディショニング
- ・体幹強化エクササイズ
- ・普段の立ち方・歩き方を見直そう



5回目 7/18 (火) ノルディックウォーク (基礎)

- ・姿勢チェックと歩数、歩幅測定
- ・ポールの設定、使い方



6回目 7/25 (火) ノルディックウォーキング (応用)

- ・全身の筋肉を使って筋力向上が期待できる
ウォーキングを実践 ※雨天中止



7回目 8/1 (火) フィットネスウォーキングと 閉講式

- ・全身の筋肉を使ってリズムカルに歩きます
- ・今後ウォーキングを実施するための情報をお伝え
します



全日程 午前10時から11時30分

募集要項

- 【対象】 20歳代から50歳代の武蔵野市在住の女性(全日程参加できる方) 【定員】 20名(申込順)
【費用】 無料 【会場】 保健センター(講座室・多目的室・増進室)・競技場 ※小雨決行
【持ち物】 動きやすい服装・歩きやすい運動靴(会場によって室内履き)・水分補給用飲料・汗拭きタオル
【申込方法】 4月17日(月)から電話もしくは直接健康づくり支援センター窓口へ(平日のみ受付)

(公財) 武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10 TEL 51-0793

HP <http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>

Facebook <https://www.facebook.com/kenkoudankun>