

健康講座付き

ノルディックウォーキング教室

安全に運動を実施するための保健・運動・栄養の講座と
2本のポールを使ったウォーキング教室
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る教室です



- 参加費無料●
- ノルディックポール貸出無料●

日程

平成29年 8月28日



10月30日

全7回(各月曜日)

午前10時から

11時30分

プログラム

保健講座：歩いて健康を維持しよう

栄養講座：運動に必要な栄養・疲労回復に良い食事

運動講座：安全で効果的な運動・

足腰鍛えてけが予防

運動実技：ノルディックウォーク

講師：健康づくり人材バンク

保健師・管理栄養士

健康運動指導士



詳しくは裏面を
ご覧ください

対象：おおむね60歳以上の
武蔵野市在住の方

定員：20名(申込順)

(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>



- 申込方法
 - ・先行予約：はつらつメンバーメルマガ会員(※) 7/25～7/30の期間
申込フォームで予約(7/25メルマガ配信)
 - ・一般受付 8/1(火)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)

※はつらつメンバーメルマガ会員には事前に登録が必要です。
詳しい登録方法は健康づくり支援センターHPより
「むさしの健康づくり応援ニュースモニター募集中！」を
ご覧ください



ホームページ QR コード

1 回目
8/28(月)

開講式と保健講座

- ・オリエンテーション
- ・運動前の健康管理
- ・メタボ、ロコモ、
サルコペニアって何？



保健センター 健康増進室

2 回目
9/4(月)

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

保健センター 健康増進室

3 回目
9/11(月)



栄養講座と筋トレ

- ・運動に必要な栄養、
疲労回復に良い食事
- ・筋カトレーニングの効果とは？
- ・足腰きたえてけが予防

保健センター 健康増進室

4 回目
10/2(月)

ノルディックウォーク(基礎)

- ・ノルディックウォーキングとは
- ・ポールの設定、使い方
- ・実際に歩きます



保健センター 多目的室

5 回目
10/16(月)

ノルディックウォーク(応用)

- ・ポールを使ってリズムカルに歩きます
- ・競技場でのびのびウォーク ※雨天室内



保健センター 多目的室・大野田公園

6 回目
10/23(月)

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



武蔵野陸上競技場

7 回目
10/30(月)

ノルディックウォーキング(応用)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

武蔵野陸上競技場・保健センター健康増進室