

学んで実践!ウォーキング教室

「健康的な身体づくり」のための

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

* 日程 *

2018年

5月15日⇒7月3日

全5回 (火曜日)

午前10時から11時30分

場所：武蔵野市保健センター

参加費：無料



ノルディックポール無料貸出

歩数や消費カロリーが測れる

* 活動量計 *をつけて歩きます



☆詳しい内容と申込方法は
裏面をご覧ください



(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>

- 日程 5/15 5/29 6/5 6/12 7/3の火曜 受付9時45分 教室10時～
- 対象 20～64歳までの武蔵野市在住の女性 ●定員 15名（申込順）
- 会場 武蔵野市保健センター多目的室他
- 申込方法・先行予約：はつらつメンバーメルマガ会員(※)4/8～4/12の期間
申込フォームで予約（4/8メルマガ配信）

- ・一般受付 4/16（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）

※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」をご覧ください



ホームページ QRコード

プログラム

栄養講座：「食選力で身体リフォーム」

運動講座：「身体活動を増やそう」

「効果を高めるウォーキング」

「筋トレで代謝アップ」

運動実技：「ストレッチ」

「筋力トレーニング」

「正しい姿勢でウォーキング」

日常の歩きを変える！

「フットケアと体幹ウォーク」

「ノルディックウォーク」

「サーキットウォーク」

講師：健康づくり人材バンク

「管理栄養士」

「健康運動指導士」



持ち物

☆服装☆

動きやすく伸縮性のあるもの

薄手のものを重ねて、体温調整できるもの

（更衣室の準備はございません）

☆靴☆

足のサイズに合ったもの

歩きやすい靴（室内靴は不要）

☆水分☆

お水かお茶

☆その他☆

汗拭き用タオル、

講座資料(初回に配布)

