

秋の健康ウォーキング講座



いつも何気なく歩いている方、より効果的な歩き方を学んでみませんか？

全2回コース/参加費 無料

場所：藤の木公民館

第1回
10月28日(金)

【室内編】

「あなたの歩きをカメラで見える化！
姿勢や歩き方を見直そう」

13:30～15:30
対象：どなたでも
先着20人

- ◇ウォーキングフォームの測定とミニ講座
- ◇ウォーキングフォームの測定結果と読み方のポイント

講師 健康運動指導士 (株)フィットネスプロジェクトA
代表 天方 さゆみさん

第2回
11月11日(金)

【ノルディックウォーキング編】

「紅葉散策、地域のウォーキングコースを
歩いてみよう！」 (※ポールの貸出あり)

13:30～15:00
対象：どなたでも
先着20人

- ◇ノルディックウォーキングの基本歩行を学びます。
- ◇ポールを持って正しい姿勢で歩いてみましょう！

講師 佐伯区スポーツセンター
コーディネーター 竹中 かすみさん

☂ 雨天時は、室内運動を行います

【持参物】 動きやすい服・靴、タオル、飲物、ポイント手帳
※ポールの貸出あり

<申込み> 前日17時までに藤の木公民館まで。
全2回参加できることをおすすめしますが、
1回のみ参加希望の方はご相談ください。



《新型コロナウイルス感染症予防対策》

当日は、マスク着用でお越しください。手指の消毒、検温、距離の確保、定期的な換気をして実施しています。ご理解とご協力をお願いいたします。

<問合せ・申込み> 藤の木公民館 TEL082-927-2496 (佐伯区藤の木二丁目27-7)
【共催】 広島市佐伯保健センター・藤の木公民館 【協力】 藤の木歩こう会