

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25日(水)

14:00～16:00
対象：どなたでも
先着20人

【室内編】
「姿勢や歩き方を見直そう」

- ◇ウォーキングの基本（ウォーキングフォーム）
- ◇ウォーキングを長く続けるコツ
- ◇室内でできる運動（筋トレ・ストレッチ） など

講師 健康運動指導士 メディカルフィットネス B-1
中尾 昌代さん

第2回
11月8日(水)

14:00～16:00
対象：どなたでも
先着20人

【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）

- ◇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 森下 誠実 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> 10月23日(月) 17時までに藤の木公民館へ。
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】藤の木学区公衆衛生推進協議会・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