



～ウォーキング基礎知識～

みなさんは、ご自身の「歩き方」を意識したことがありますか？

正しい姿勢や歩き方でウォーキングを継続することは、生活習慣病や認知症の予防、体力維持、ストレス軽減などにつながるといわれています。

本講座では、毎日の何気ない「歩く」を見直し、ウォーキングの基礎知識を楽しく学びます。心も身体もいきいきとした健康づくり、始めてみませんか？

◆日 時 **11月16日(月)10:00～12:00**

◆場 所 藤の木公民館

◆対 象 藤の木地区にお住まいの方 先着30人

◆講 師 健康運動指導士 中村 晃士さん

◆内 容 (前半室内) 歩行姿勢の確認、正しい歩き方のポイント、靴の選び方など
(後半屋外) 藤の木南第一公園(近隣公園)でのウォーキング実践

◆持参物 動きやすい服、靴、タオル、飲物



<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