



健康ウォーキング講座～正しい歩き方を学ぼう～

毎日の「歩く」を、もっと健康づくりに活かしてみませんか？正しい姿勢や歩き方、ストレッチなどの基本を学び、実際のウォーキングで講師からアドバイスを受けます。普段何気なく歩いている方も、これから運動を始めたい方も、自分の歩き方を見直すきっかけにしてみましょ！



日 時：①10月2日（金）10：00～11：30

②10月9日（金）10：00～11：30

※②雨天順延(前日 17 時の天気予報で判断)。

予備日 10月16日(金)

会 場：①大塚公民館 2 階大集会室

②広域公園(集合場所：広域公園補助競技場)

講 師：パーソナルトレーナー 藤野真人さん

対 象：どなたでも(2回とも参加できる方)

定 員：15 人 (先着順)

持ち物：動きやすい服装（ズボン）、飲み物、

汗拭きタオル、上履き(10月2日のみ)

申込み：9月6日(日)～10月1日(木)まで

内 容

①10月2日（金）歩き方基礎編

- ・座学による歩き方の学習
- ・歩くためのストレッチ、フォームの指導
- ・歩行練習
- ・振り返り 次回への宿題

②10月9日（金）歩き方実践編

- ・ストレッチ 先週の復習
- ・3キロ程度歩行
(歩きながら講師が指導)

大塚公民館

●住所 〒731-3167 広島市安佐南区大塚西六丁目3番2号

●TEL 082-849-1841 FAX 082-849-1842

●e-mail ozuka-k@cf.city.hiroshima.jp

●ホームページ <http://www.cf.city.hiroshima.jp/ozuka-k/>

●交通 バス…「広域公園テニスコート」から徒歩約5分

※アストラムラインの場合は「大塚駅」からバス乗換



●申込時にいただいた個人情報は、事業運営の目的以外には使用しません。