

初心者向けウォーキング講習

正しい姿勢で！ 楽しみながらウォーキング

姿勢を変えるだけでも歩き方が変わってきます！

『楽しく・長く・無理なく歩き続ける』

そんな自分に合ったウォーキングスタイルを
見つけてみませんか？



【日程・会場】

各回定員 20 名

10 月 28 日(火) わろうべの里

10 月 29 日(水) 旭公民館

10 月 31 日(金) 千代田公民館

11 月 7 日(金) 保健センター

11 月 14 日(金) 保健センター

【時間】 10 時 20 分～12 時

(受付 10 時から)

※各回とも講義内容は同じですが、歩くコースが
変わります。

※開催日が近くなりましたら確認のため
連絡させていただく場合があります。

- 参加費無料
- 対象は市内在住で70代までの方
(医師からの運動制限がない方)
- 各回、開催日の10日前までに
専用フォームか電話で申し込み
- 定員になり次第、申し込み終了
とさせていただきます

申込・問合せ

四街道市健康増進課

☎ 043-421-6100

申し込みフォーム



裏面もご覧ください →

【内容】

10時20分～12時00分



- ・ウォーキングの基本
姿勢や歩幅、脈拍の話
- ・屋外でのウォーキング
- ・アンケート記入

雨天の場合



- ・室内でできるウォーキングの講習
- ・筋トレ、ストレッチなど

※初心者向けの歩き方講習です。

【持ち物】

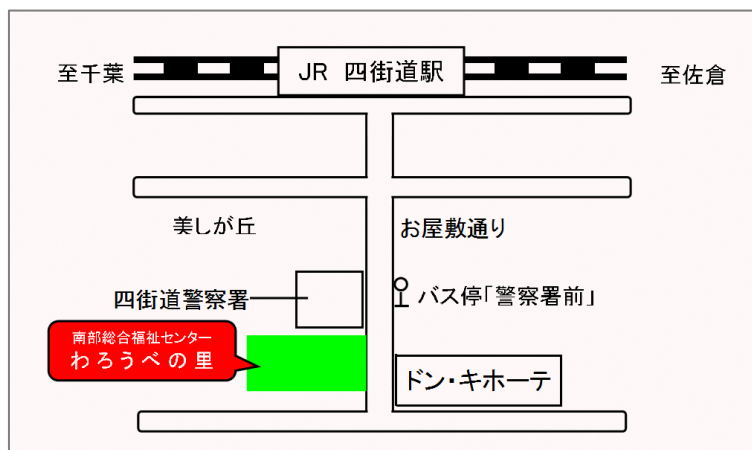
- ・運動できる服装
- ・運動靴（外履き用）
- ・タオル
- ・水分補給の飲み物
- ・筆記用具（ボールペンや鉛筆）
- ・事前送付資料
（運動開始前のセルフチェックリスト等）

※開催日が近くなりましたら体調確認の
用紙を送付いたします。



各会場案内図

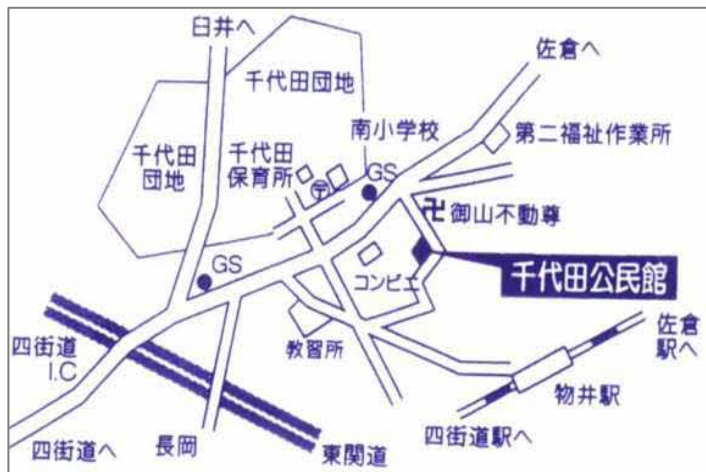
【わろうべの里】



【旭公民館】



【千代田公民館】



【保健センター】

四街道市保健センター（市役所裏手の建物）

