

“歩く”の基本からはじめよう！

ウォーキングセミナー

健康のために歩こう！と決めたなら、せっかくだから末長く、
楽しく歩きたいものです。

- これからウォーキングをはじめたい
- 歩いてはいるけど、これでいいのかな？
- ずっと長く怪我せずにウォーキングを楽しみたい

と思っている方、お気軽にご参加ください！



日時： 令和5年10月 14日（土）
 10月 21日（土）
 11月 4日（土） } 全3回コース

時間は9時30分～11時30分

対象： 御殿場市在住の運動制限のない74歳までの方
※原則全日程(3回)参加できる方

場所： 御殿場市陸上競技場（雨天の場合は御殿場市体育館）

内容： 正しいウォーキングフォーム
怪我予防の筋トレ、ストレッチ
運動強度（ペースづくり） など

参加費： 無 料



講 師
杉崎のりこ 健康運動指導士

●**申し込み：** LOGO フォーム（QRコード）

申し込み用
QRコード

または

電話 ☎ 70-7765（保健センター）へ

※9月19日（火） 午前8時30分 から受付開始

参加決定後、セミナー日が近くなったら詳しい案内を送付します。

