

“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。

- これから運動(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6年2月 20日(火)
3月 1日(金)
3月 12日(火) } 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、歩幅
怪我予防のストレッチ、筋トシ
運動強度(ペースづくり) など

参加費: 無料

定員: 先着20名



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

※令和6年 1月29日(月) 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。