

参加費
無料

保健推進員主催 地域ミニ講座
初心者向けウォーキング講習

歩き方で効果アップ!
ウォーキング講座

【対象】 医師から運動制限をされていない 70 代までの市民

【日程・会場】 各回定員 20 名

【時間】

10月17日(火) 総合公園 体育館 10時20分~12時

10月19日(木) わろうべの里 (受付 10時から)

10月26日(木) 千代田公民館 ※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。

11月2日(木) 保健センター

●各回、開催日の 10 日前までに申し込みください。●定員になり次第申し込み終了とさせていただきます。

普段の歩き方を見直してみませんか?
楽しく、効果的なウォーキングを
目指しましょう!



申し込みフォーム

四街道市健康増進課
電話からの申し込みも大歓迎
043-421-6100

*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>

- ・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

【持ち物】

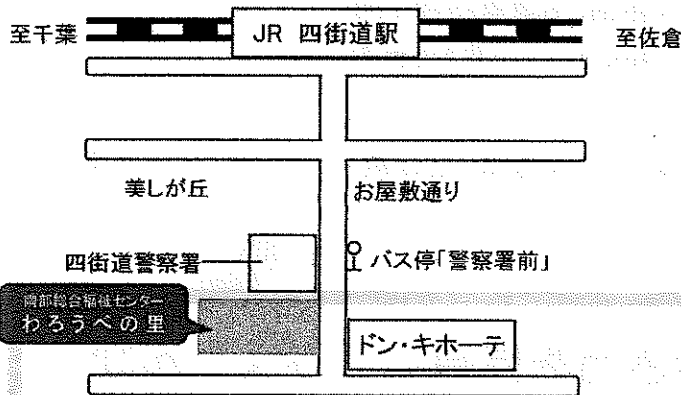
- ・運動できる服装
- ・運動靴（外履き用）
（総合公園体育館・千代田公民館は
内履きもご準備ください）
- ・タオル
- ・水分補給の飲み物

※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。

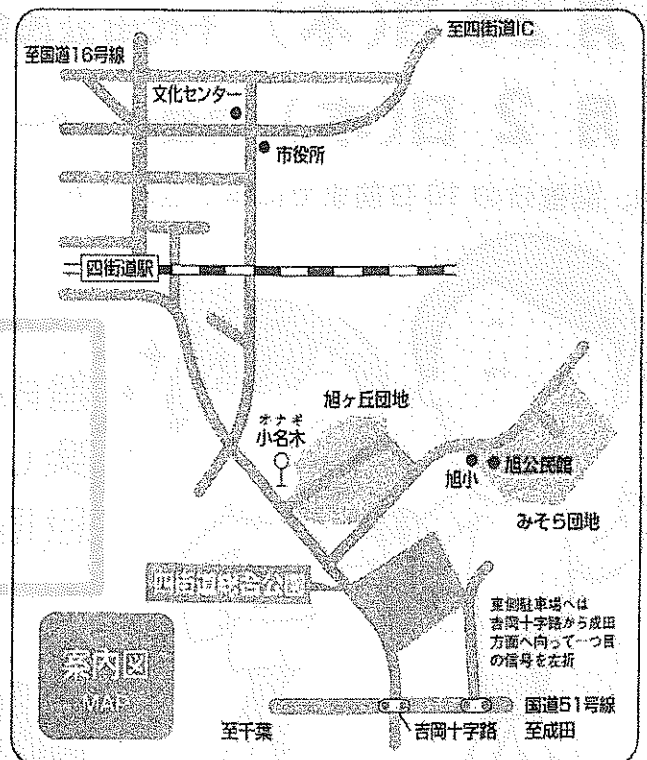


各会場案内図

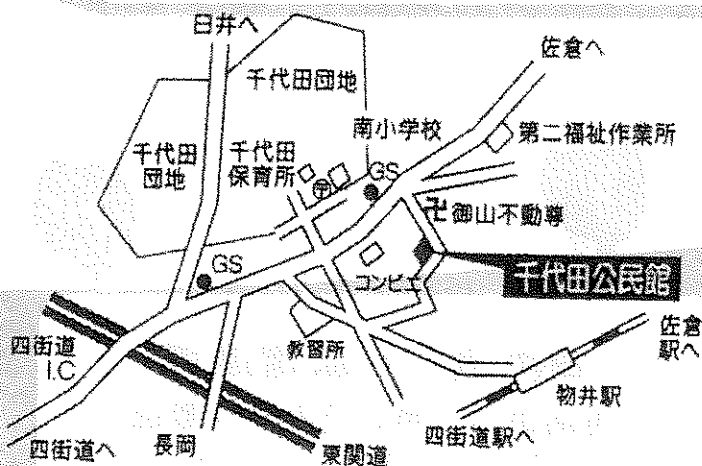
【わろうべの里】



【総合公園】



【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）