

その悩みの原因 歩き方かも！



講師

諏訪 直人氏 （健康運動支援研究所所長）

「歩く」ことは私たちの健康を支える最も基本的な動きです。しかし、知らずに自己流の歩き方を続けていると、体に歪みが生じたり、関節や足腰の不調を引き起こしてしまいます。この講座で、体に負担をかけず、いつまでも自分の足で歩き続けられるための「正しい歩き方」を身につけていただければと思います。

気になる人は裏面を



北アルプスを望む！秋の聖山ウォーキング講座

正しい歩き方を学んで、楽しく健康づくり！

事前
予約制

1回目

9 / 29 (月) 10:00～12:00

快適ウォーキングの基礎を学ぶ

- ・ウォーキングの驚きの効果
- ・負担をかけない歩き方
- ・坂道の歩き方のコツ
- ・ポール活用法、体を支える歩き方

2回目

10 / 30 (木) 10:00～12:00

自分にあったウォーキングを楽しむ

- ・歩くための心構えと準備
- ・体力別コースで実践ウォーキング

【お試しコース】
マレットゴルフ場

【ゆっくりコース】
白樺湖の周回

【チャレンジコース】
聖山中腹の展望台

※ どのコースでもご自身のペースで歩いていただけます。

場 所： 聖山パノ라마ホテルとその周辺（雨天の場合はホテル内で実施）

対 象： どなたでもご参加いただけます。

参加費： 無 料

持ち物： 動きやすい服装、運動靴、帽子、タオル、飲み物
ポール（レンタルあり 1回300円）

その他： 終了後、希望者はホテルで昼食をとることができます
講座申込時にメニューをご案内します

申込み： それぞれ開催日の1週間前までに**事前予約**をお願いします

大岡住民自治協議会事務局 266-2151