

これからウォーキングをはじめの方！

ウォーキングを2倍3倍楽しもう！

～正しい歩き方をよりくわしく学ぼう！～



令和6年度

期 間

令和6年7月18日(木)～8月22日(木)  
午後1時30分～3時 木曜日(計5回)

場 所

尼崎市立総合老人福祉センター

対象者

市内在住65歳以上の方 先着20人

内 容

ウォーキングを楽しむための基礎学習

講 師

ダイナミックスポーツ医学研究所  
土井 龍雄 氏

7月18日	<b>歩き方、体力づくり、食事を整えて歩行寿命を伸ばそう！</b> 開始時調査(アンケート)測定 栄養講話「歩行寿命を伸ばすための食事について」
7月25日	<b>歩き方を学ぼうⅠ</b> 転倒を防ぐ歩き方と体力づくり
8月1日	<b>歩き方を学ぼうⅡ</b> 腰痛や膝痛を防ぐ歩き方と体力づくり
8月8日	<b>歩き方を学ぼうⅢ</b> 安全な速歩の歩き方と体力づくり
8月22日	<b>歩行寿命を伸ばす歩き方の総復習</b> 終了時調査と計測 ウォーキングクラブ入会案内

尼崎市いきいき100万歩運動事業  
シニア・ウォーキング教室

※運動のできる服装・運動靴 筆記用具・水筒・タオル等をご持参ください。

参加費

無 料(※100万歩運動事業への登録が必要です。)

申込方法

令和6年7月5日(金)より先着順にて電話か直接窓口にて  
お申込みください



【申込先】 尼崎市立総合老人福祉センター  
住 所 尼崎市東難波町4-9-25  
電 話 TEL(06)6489-1112 FAX(06)6489-1135  
開館時間 午前9時～午後5時30分(日曜・祝日は休館)  
主 催 尼崎市/社会福祉法人 尼崎市社会福祉協議会