

参加費
無料

1日のみでも
参加可能！

ウォーキング講習会

こんな方におすすめです！

- 自分にあった運動がしたい
- 運動したいけど、ひとりではなかなか続かない
- 免疫力を高めるために、体力をつけたい

教室では こんな内容をご紹介します！！

- ① 正しいウォーキングの姿勢や呼吸法
- ② 楽しく運動を継続する方法
- ③ 自分の体力に合わせて自宅でもできる運動



みんなで気持ちよい
汗をかきましょう♪

- 場 所 : ウェルス幸手2階 トレーニング室
- 対 象 : 市内在住の20歳以上の人・20名（お申込み順）
- 日 程 : （各コース2日間・1日のみでもご参加できます）

秋コース	①令和7年9月24日(水)	②令和7年10月15日(水)
冬コース	①令和7年12月24日(水)	②令和8年1月14日(水)

- 時 間 : 午後1時30分～3時30分 ※午後1時15分受付開始
- 講 師 : 健康運動指導士 鹿毛 仁子 先生
- 内 容 : ウォーキング、簡単な筋力トレーニング、健康講座等
- 持ち物 : 飲み物、運動できる服装、汗拭き用タオル、
フェイスタオル（運動時使用）、運動靴（室内用と屋外用）
- 申 込 : QRコードまたは健康増進課へ電話
- その他 : 高血圧症など、運動に支障が出る恐れのある人は、
主治医に許可を受けたうえでお申し込みください。



<問合せ> 健康増進課 ☎0480-42-8421