

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

見つけよう！ 自分に合ったウォーキング

健康のために歩いたら、「散歩」ではもったいない！

自分に合ったウォーキングの**姿勢**や歩く**リズム**を
見直すだけで**筋力アップ**！

一緒に地域を歩いて気持ちのよい汗を流しましょう！



【日程・会場】

各回定員 15名

10月 7日(金) 旭公民館
10月 12日(水) わろうべの里
10月 18日(火) 保健センター
10月 20日(木) 千代田公民館

【時間】 10時20分～12時

(受付 10時から)

※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。

※感染症流行の状況で開催中止または内容を変更する場合があります。

- 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。

申し込み・問い合わせ
四街道市健康増進課
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

<感染対策>

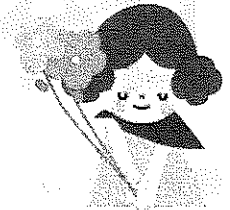
- ◆十分な間隔をとり、室内では換気をしながら行います。
- ◆施設は消毒をして使用します。
- ◆職員、参加者の体調確認を行います。

※不明な点は遠慮なくお問い合わせください。

【持ち物】

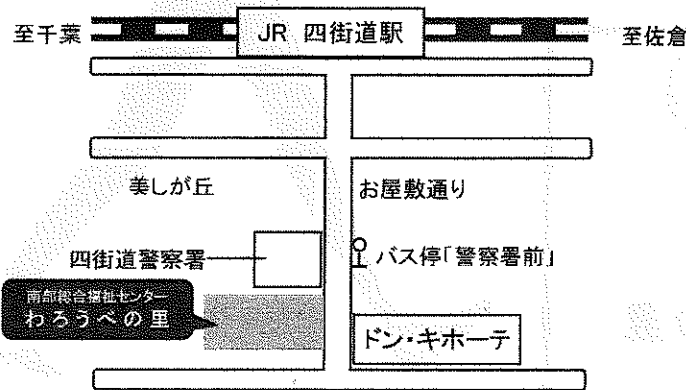
- ・運動できる服装
- ・運動靴（外履き用）
（千代田公民館は中履きもご準備ください）
- ・タオル
- ・水分補給の飲み物
- ・マスクを着用してお越しく下さい

※開催日が近くなりましたら確認のため
連絡させていただく場合があります。

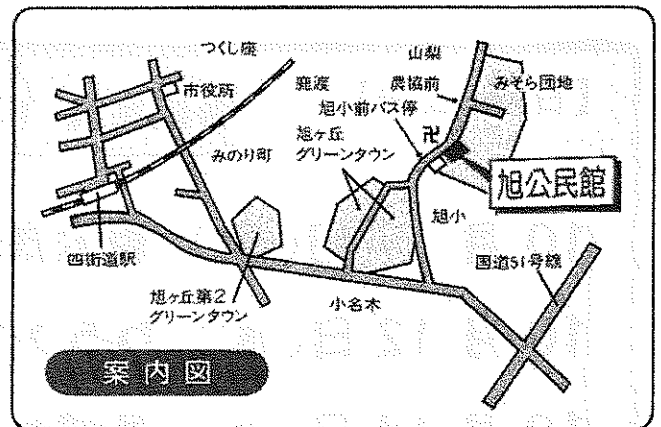


各会場案内図

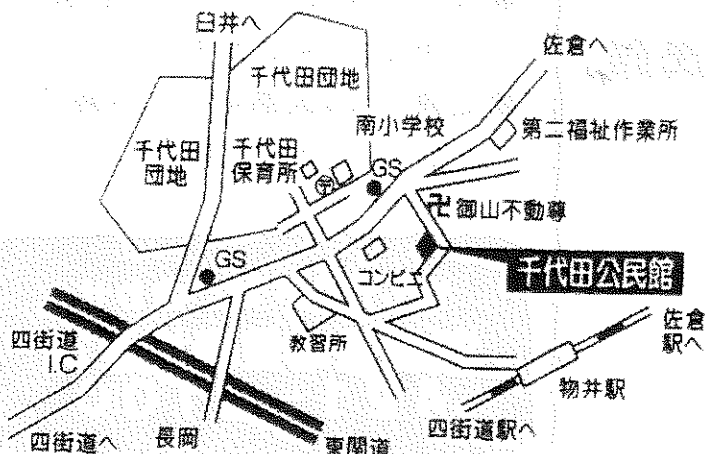
【わろうべの里】



【旭公民館】

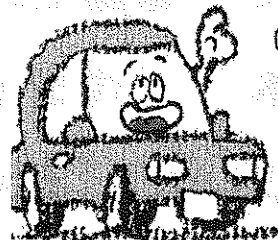


【千代田公民館】



(交通案内)

- 四街道駅から車で15分
- 千葉内陸バスみそら団地行き
旭小学校前下車徒歩2分
四街道農協前下車徒歩1分



【保健センター】

四街道市保健センター
（市役所裏手の建物）