

令和6年10月開催 シニア対象

はままつ健幸歩き 講座

参加者募集のご案内

浜松市中央区青屋町 300 番地 電話 422-2161 FAX 422-2239

「ふれあい交流センター青龍」で行う浜松市出前講座「はままつ健幸歩き」講座の参加者を募集します。

浜松市 ウエルネス推進事業本部に筋力増強効果、ダイエット効果、体力増強効果、認知症予防効果が期待できる科学的根拠に基づくウォーキング方法について、出前講座でご指導いただきます。

健康寿命を延ばそう



歩行によりお尻や太もも、ふくらはぎなどの脚の力を鍛えて、健康寿命を延ばしましょう!

【日時】 10月3日(木曜日) 午後1時30分～2時30分

【会場】 ふれあい交流センター青龍

講義：第1講座室

実技：グラウンドゴルフ場 又は 機能回復訓練室

【定員】 20人 ※ 応募者多数の場合は抽選となります

【対象】 市内在住の60歳以上の人

【費用】 無料

【講師】 浜松市 ウエルネス推進事業本部

【持ち物】 水分補給用飲み物、汗ふき用タオル、室内用の履物、外用の運動靴、帽子

※ 服装・外用の運動靴は、ウォーキングができるもの

【申し込み期間】 9月5日(木)～26日(木)

【申し込み方法】 E-mail 《csw-seiryu@major.ocn.ne.jp》、電話【422-2161】、FAX【422-2239】又は直接窓口(下記用紙提出)で月曜日を除く9:00～16:30にて、受付しております。

【受講者の決定と連絡】 抽選を行い、受講者を決定します。受講決定者のみに電話で連絡します。

講義の内容

- ・「はままつ健幸歩き」とは
- ・おすすめウォーキング
- ・歩行(速歩)の効果と利点
- ・歩数の目標
- ・筋力を強くすることの重要性
- ・準備体操(ストレッチ)



窓口受付用申し込み用紙

切り取り

「はままつ健幸歩き」講座 定員数: 20人

募集期間9月5日(木)～9月26日(木)

※応募者多数の場合は抽選

氏名	年代・男女 ○で囲ってください	住所	電話番号(連絡先)
フリガナ	60歳代・70歳代 80歳代・90歳代	男 女	