

令和6年11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

浜松市中央区江之島町 606 電話・FAX 425-9907

「ふれあい交流センター江之島」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】 11月28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江之島  
1F ホール

【定員】 30人

【対象】 市内在住の60歳以上の方

【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  
※ 服装は、ウォーキングができるもの

【申し込み期間】 11月22日(金)

【申し込み方法】 電話またはFAX(425-9907)

直接窓口

またはE-mail ([csw-enoshima@major.ocn.ne.jp](mailto:csw-enoshima@major.ocn.ne.jp)) に、

講座名・住所・氏名・年齢・電話番号・利用証番号を記入し

お申込み下さい

### 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)



応募者多数の場合は抽選となります