



山口市

報道資料

平成30年4月9日

1 件名	足の指を正しく使うウォーキング教室
2 日時	1回目 5月28日(月) 10:00~11:30 2回目 5月30日(水) 10:00~11:30
3 場所	山口市小郡保健福祉センター
4 内容	<p>体力に自信がなくても、特別何か準備しなくてもできる運動「ウォーキング」。しかし、間違った姿勢や靴の履き方をしていると腰や膝に負担をかけてしまいます。</p> <p>安心して続けられる快適なウォーキングについて学びます。</p> <p>■日時 1回目 5月28日(月) 10:00~11:30 2回目 5月30日(水) 10:00~11:30</p> <p>■内容 1回目 安全に歩くための準備(足機能チェック・服装・姿勢・ストレッチング)(講義) 2回目 効果的な歩き方(実技)</p> <p>■講師 健康運動指導士 西田井 恭子氏 (2回目は、ウォーキングコースガイドの吉松達生氏が同行)</p> <p>■参加費 2回目のみ、保険料として50円</p> <p>■持参品 汗拭き用タオル、水分補給用の飲み物、運動できる服装 *雨天時は室内用運動靴</p> <p>■対象 市民30名程度</p> <p>■場所 1回目 市小郡保健福祉センター 2回目 市小郡体育館</p> <p>■申問 5月25日(金)までに小郡保健福祉センター</p>
5 出席者	対象 市民の方 30名程度
6 問い合わせ	山口市小郡保健福祉センター(担当:南) TEL 083-973-8147