



山口市

## 報道資料

令和5年11月7日

1 件名	ウォーキング教室～自分のカラダを健やかに保つために～
2 日時	令和5年12月24日（日）9時～12時（受付：8時30分から）
3 場所	山口市徳地文化ホール（山口市徳地堀 1527 番地 3）
4 対象者	市民 20 名程度 *要申込
5 内容	<p>理学療法士によるいつまでも歩き続けられる歩き方について学びます。</p> <p>▼内容</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・理学療法士による講義 「腰や膝への負担が少ない歩き方や靴の選び方・履き方」</li><li>・実際に徳地文化ホール周辺（堀伏野/桜並木コース 3.3km）をウォーキング</li></ul> <p>※雨天時は、徳地地域交流センター大会議室でウォーキングと筋力トレーニングを行います。</p> <p>▼対象 市民 20 名程度 *要申込</p> <p>▼講師 山内 康平氏（理学療法士）</p> <p>▼料金 50 円（保険料として）</p> <p>▼持参品等 飲み物、汗拭き用タオル、歩きやすい服装と靴</p> <p>▼申し込み 12 月 15 日（金）までに、徳地保健センター TEL0835-52-1114 へ</p>
6 問い合わせ	山口市徳地保健センター（健康増進課健康づくり徳地担当） 担当 石丸典子 TEL：0835-52-1114 FAX：0835-52-0444