

令和2年度
維新公園エンジョイ・ウォーキング教室開催要項

1 趣 旨

ウォーキングに適した姿勢や筋力を確認し、腰や膝を痛めない歩き方と楽しく継続できるウォーキングの取り組み方法を学び、生活習慣病の予防と健康の増進を図る。

2 主 催

一般財団法人 山口県施設管理財団

3 開催日及び時間

令和2年10月4日(日) 9:30～11:30 (受付9:00～9:30)

4 会 場

維新大晃アリーナ レクチャールーム

5 講 師

理学療法士 山内康平 講師

6 内 容

- (1) カラダに負担の少ない歩き方
- (2) カラダのチェック(姿勢、柔軟性、筋力)
- (3) ウォーキングする際の適切な強度
- (4) 靴の選び方
- (5) 正しく歩くためのエクササイズ
- (6) レッツ・ウォーキング(屋外) ※雨天時のみ屋内



7 申込み及び募集人数

- (1) 申込方法 9月14日(月)以降に、電話又はFAXにより、氏名、年齢、住所、電話番号をお知らせください。
(個人情報は、当教室以外の用務に使用しません)
- (2) 募集人員 15名

8 受講料

500円(保険料を含みます。)

9 携行品

マスク、シューズ(屋内、屋外) タオル、飲み物などをご持参ください。

【申込み及びお問い合わせ先】

一般財団法人 山口県施設管理財団 サービス課

TEL 083-922-3712

FAX 083-928-3374