**令和３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３年１１月２０日（土）９：３０～１１：３０（受付９：００～９：３０）

４　会　場

維新大晃アリーナ　アリーナ

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
先着３０名

電話にてお申し込みください。

※１０／２７(水)から申し込み開始します。

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