

【一般介護予防事業・健康増進教室】

~Let's walk to improve health~

# ウォーキング教室

令和6年4月(全4回)

時間 4月17日(水) 10:00~11:00

会場 朝日町保健福祉センター

## 教室内容

- 基本メニュー ①姿勢 ②腕の使い方 ③足の動かし方  
+ その他、健康増進に特化した内容で開催します。

## ウォーキングのメリット

### ■身体的側面

- ・筋力維持、強化による転倒防止
- ・心肺機能維持、強化による心血管疾患リスク低減
- ・有酸素運動効果による肥満防止

### ■精神的側面

- ・ホルモン分泌活性化による活動意欲向上
- ・リフレッシュとリラックス効果
- ・継続することによる成功体験が自信に繋がる
- ・認知症予防

### ■社会的側面

- ・人や地域と関わる機会が増える
- ・行動範囲が広がり、地域活動へ進出する機会が拡大
- ・介護予防の観点より、家族・介護者の負担軽減

●対象：ウォーキングに関心のある60歳以上の方

●参加費：無料

●持ち物：タオル、水分、マスク

●送迎：送迎希望の方は開催日前日までにお電話ください



講師：田中 淳 先生

- ・ヴィアティン三重アカデミー  
スクールマスター
- ・JSPOスポーツプログラマー
- ・JFA C級
- ・JFAフットサル C級 等

◆共催／ヴィアティン三重



担当：朝日町地域包括支援センター  
電話：059-377-5500