

～Let's walk to improve health～

# ウォーキング教室

令和4年8～9月(全6回)

8月19日(金) 10:00～11:00

9月28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
- ・スポーツプログラマー
- ・JFA C級
- ・JFAフットサル C級

### ◆来館時のお願い◆

保健福祉センターへご来館の際は、手指のアルコール消毒とマスクの着用をお願いします。

### ◆開催について◆

開催日当日、緊急事態宣言及び、まん延防止等重点措置が発令されていた場合は中止となります。

◆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