

大田原市健康長寿都市推進委員会

いきいきウォーキング講座

～歩く力が、健康を支える～

【日 時】 9月28日（月）10時～12時
（受付時間9時10分～9時50分）

【会 場】 栃木県立県北体育館 メインアリーナ
（大田原市美原3-2-62）
※正面玄関からお入りください。



【対 象】 大田原市民 120名程度 **（要申込）**

【講 師】 国際医療福祉大学 理学療法学科 沢谷 洋平先生

【内 容】 第1部（講義）

- ・健康寿命と運動
- ・効果的なウォーキングの方法
- ・安全に運動を続けるためのポイント

第2部（実践）

からだ燃焼ウォークとスクワット
（連続10分間の歩行を予定しております。）



【参加費】 無料

【持ち物】 飲み物、体育館シューズ、タオル

【その他】 動きやすい服装で来てください。
※講座前後で立ち上がりテストを実施します。

【申込期間】 8月17日（月）～9月11日（金）まで**（先着順）**
※定員になり次第受付終了となります。

ウォーキング講座HP

【申込方法】 電話またはHPの申込みフォームにて申込み
電話：大田原市健康政策課 0287-23-8704
（平日8時半～17時15分）



美原公園駐車場案内図

