

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、人生をのばす～

【日 時】 9月18日（木） 10時～12時
（受付時間9時20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 要事前申込

【講 師】 国際医療福祉大学 理学療法学科 小林 薫先生

【内 容】 第1部（講義）
・健康寿命と運動
・正しいウォーキングフォームと運動強度の基礎知識
・安全な運動のための準備・注意点

第2部（実践）
からだ燃焼ウォーク
（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。

【申込期間】 8月18日（月）～9月12日（金）まで
※先着の定員に到達次第受付終了

【申込方法】 電話またはメールにて大田原市健康政策課へ申込み
電話：0287-23-8704（9時～17時）
メール：kenkou@city.ohkawara.tochigi.jp

メールの件名は「ウォーキング講座申し込み」とし、
本文に氏名、住所をご記入ください。

