



ココカラウォーキング開催！

ウォーキングは、西郷村のシンボルスポーツで、運動習慣のない人でも、手軽に始めることができます。正しい歩き方、適切なペースでのウォーキングは心も体も健やかにしてくれます。理学療法士等の専門職からウォーキングのポイントを学びながら、楽しく歩いてみませんか？

参加費
無料

各回、講話30分＋約2～4kmのウォーキングを予定しています。
※雨天時は、室内での実技を予定しております。



講師：かねこクリニック・ウェルネスジムKANAH 理学療法士・健康運動指導士等

第1回 6/1 (月) 午前10時から

終了しました

【内容】「無理なく歩いて健康づくり」
【目的】地元の自然、風景、緑を満喫しながら、健康づくりの意識を高めることを目的とした歩行、屋外ウォーキング

申込期間：5/12 (火) ～5/20 (水)

第2回 7/1 (水) 午前10時から

終了しました

【内容】「涼しく歩いて健康づくり」
【目的】夏の暑さをしのぎながら、健康づくりの意識を高めることを目的とした歩行、屋外ウォーキング

申込期間：6/16 (火) ～6/22 (月)

第3回 10/1 (木) 午前10時から

終了しました

【内容】「無理なく歩いて健康づくり」
【目的】「無理なく歩いて健康づくり」を目的とした歩行、屋外ウォーキング

申込期間：9/15 (火) ～9/24 (木)

第4回 11/1 (日) 午前10時から

定員に達したため
受付終了しました

申込期間：10/20 (火) ～10/26 (月)

第5回 12/2 (水) 午前10時から

「まとめて身につくウォーキング」

【内容】これまでの内容の振り返りおよびポイント整理、実践ウォーキング

申込期間：11/17 (火) ～11/24 (火)

会 場：西郷村総合庁舎 ここからホール
(大字熊倉字折口原40)

対象者：村内に住所があり、50分程度
歩くことができる方

定 員：30名

持ち物：運動のできる服装・帽子・飲み物・
タオル・歩きやすいシューズ

申込受付は、開催日の1ヶ月前を目安に広報紙、村ホームページ、
防災Infoにしごう等でお知らせします。

【お問合せ】西郷村健康ほけん課 健康増進・保健グループ TEL 0248-25-1115

