



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KANAHHA 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

「正しく歩いて健康づくり」

【内容】歩行の基本(姿勢・腕振り・歩幅・接地)の習得、フォーム練習、屋外ウォーキング

【開催済】

申込期間：5/12 (火) ~5/20 (水)

第2回 **7/1** (水) 午前10時から

「姿勢すっきりウォーキング」

【内容】姿勢改善(猫背・反り腰)および体幹を意識した歩行、屋外ウォーキング

定員に達したため、受付を終了いたしました。

申込期間：6/16 (火) ~6/22 (月)

第3回 **10/1** (木) 午前10時から

「無理なく歩いて体力アップ」

【内容】運動強度の調整および持久力向上を目的とした歩行、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

「足腰しっかりウォーキング」

【内容】下肢筋力トレーニング(スクワット・ランジ・かかと上げ)と歩行を組み合わせた実践、屋外ウォーキング

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

