

正しく歩いて
効果倍増

ココカラ ウォーキング

講師

かねこクリニック・健康増進施設
ウェルネスジムKANAHHA
理学療法士・健康運動指導士等、
村保健師

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？

各回、講話30分＋約2kmのウォーキングで1時間30分程度を予定しています。

※雨天時は、室内での実技を予定しています。

平日コース（計3回） **10時～**

歩いてのばそう健康寿命！

転倒予防、認知症予防、骨粗しょう症予防など介護予防に効果的な歩き方について、脳トレなども交えながら楽しく学びます。

6/11 (水)

7/1 (火)

9/4 (木)

日曜コース（計3回） **9時～**

Fast Walkingで健康増進！

脂肪燃焼、血糖値対策、血圧対策など生活習慣病予防に効果的な歩き方について学び、やや速いペースで歩きます。

6/29 (日)

7/13 (日)

9/7 (日)

場 所	西郷村保健福祉センター（大字小田倉字上川向76-1）
対 象 者	健康づくりに関心があり、約2km(30分程度)歩くことができる西郷村民
定 員	各コース40名（申し込み順）
申 込 期 間	令和7年5月20日(火)から5月26日(月) 8時30分～17時15分 ※土日を除く
申 込 方 法	電話(0248-25-1115) または健康推進課(保健福祉センター内)窓口
持 ち 物	運動のできる服装、歩きやすいシューズ、飲み物、汗拭き用タオル
そ の 他	計3回で1コースです。どちらかのコースを選んでお申し込みください。

健康増進

筋力アップ

介護予防

生活習慣病予防

参加費
無料