令和７年度西郷村健康づくり事業

にしＧＯココカラ元気プロジェクトスタンプ獲得イベント事業

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KANAHA
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～**

受付終了

歩 **命！**

転倒 症予防
など いて、
脳ト ます。

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）

追加募集中！

参加費
無料

筋力アップ
健康増進
生活習慣病予防
介護予防

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	**40名**（申し込み順）
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。 ※日曜コースのみの追加募集となります。

【お問合せ】　西郷村健康推進課　健康増進係（保健福祉センター内）　℡０２４８－２５－１１１５