

入場無料
予約不要

動いて歩いて 健康寿命を延ばそう

はじめての一步、
つづける一步



～スキマ時間で運動不足を解消～

ウォーキングが健康に良いことは多くの人が知るところです。
しかし手軽にできる運動である一方、間違ったやり方をすれば体を壊すこともあります。
どのような歩き方で、1日どのくらい歩けば、より効果が上がるのでしょうか。
講演会に参加して、ご自身の歩き方を見直してみませんか。
生活の中で無理なく運動不足を解消するヒントを知って、健康への第一歩を踏み出してみましよう。



❁ 第1部

● 生活習慣病について考えよう ～岐阜市の現状を踏まえて～

北部ふれあい保健センター

❁ 第2部

● 実践! 運動の効果を上げる歩き方

～正しい歩き方と手軽にできる運動を学んでみよう!～

講師 植屋 節子 先生 (健康運動指導士)

健康運動企画センター所長
名古屋市立大学非常勤講師

持ち物 ・水分補給用の飲み物
・汗ふき用タオル

動きやすい服装
でお越しください。
上履きは不要です。

● みんなで話そう ウォーキング長続きのコツ ～ウォーキンググループの紹介～



日時

令和元年11月17日◎
午前10時開演 (正午まで)

場所

岐阜市北部コミュニティセンター 2階 大集会室
岐阜市八代1丁目11番13号

※駐車場に限りがありますので公共交通機関などをご利用願います。