

～ウォーキングの正しい知識を習得し、ウォーキング活動を推進しよう!～

健康増進・認知症予防におけるウォーキングの効用や基礎知識等を習得し、ウォーキング普及のための講座やイベントの企画・運営方法を学びます。

★講座修了後は、区が事業を委託するNPO法人に登録し、企画運営や講師・スタッフとして活動します。活動の参加は会員各自の希望を尊重しています。

■日時、講座内容 〈全9回〉 第1回 公開講座：午後1時～3時45分 第2回：午後2時～5時30分 その他：午後2時～5時

第1回	5月31日(火)	【公開講座】「歩いてのばす健康寿命! ～10歳若返るウォーキング実践法～」
第2回	6月 2日(木)	●オリエンテーション ●「認知症予防とウォーキング効用」
第3回	6月 9日(木)	●ウォーキング・リーダーとして望まれる役割と技術
第4回	6月16日(木)	●コマ図、地図の作成方法、安全なウォーキング方法
第5回	6月23日(木)	●高齢者の安全なウォーキングと整形外科疾患と対処 ●集団ウォーキング歩行と安全管理
第6回	6月30日(木)	●杉並の史跡めぐり(解説付きミニウォーキング) ●グループワーク
第7回	7月 7日(木)	●グループごとに考えたコースの実地踏査
第8回	7月14日(木)	●実地踏査したコース表の作成、発表
第9回	7月21日(木)	●地域にウォーキングを広める活動、今後の活動について

■会場……………第1回：セシオン杉並 展示室(梅里1-22-32) 第2回：杉並保健所 4階 運動室(荻窪5-20-1)
その他：杉並区役所分庁舎(成田東4-36-13)

■対象者……………区内在住・在勤・在学の方 ■定員……………20名 ■受講料……………4,000円

■募集締切……………5月10日(火) ※受講の可否は5月17日(火) ごろ郵送でお知らせします。

■事業担当課…杉並保健所 保健サービス課