

いっしょに学びませんか

ウォーキング講座

健康寿命を延ばそう

長寿応援ポイントがもらえる

① ウォーキングのきっかけをつかめない、長続きしない、という方はぜひ…

② 心拍数、歩幅、歩速などを測定して、あなたのウォーキング力がわかります

③ 効果的な歩き方を学び、心肺機能を高め、足腰の筋力がきたえられることを学びます

④ 認知症とは何か、有酸素運動による脳の活性化がいかに大切かを学びます

⑤ ウォーキングで生活習慣病を予防しましょう

⑥ 歩くことで骨密度を上げ、骨粗しょう症予防に効果があることを学びます

1. 対象：65歳以上の区民で日常生活に介助の必要がない、3km以上歩ける方
2. 回数・時間：1講座3回、1回は2時間
3. 定員：各講座20名（応募が多数の場合は抽選）
4. 費用：無料
5. 持ち物：筆記用具、『はつらつ手帳』（お持ちでない方は差し上げます）
6. その他：2日目は2km程度歩きますので、動きやすい服装で

ウォーキング記録ノートを差し上げます

歩数計をお持ちの方はご持参ください。お持ちでない方はお貸しします。

講座番号	会場 会場名(住所)	開催日						広報掲載日 申し込み開始日	申し込み締め切り日
		年月	曜日	実施時間	1回目	2回目	3回目		
1	高井戸保健センター (高井戸東3-20-3)	2019年10月	月	13:30~15:30	10/7	※1 10/21	10/28	8/15号	9/17(火)
2	杉並保健所 (荻窪5-20-1)	2019年12月	金	13:30~15:30	12/6	12/13	12/20	10/15号	11/15(金)
3	杉並保健所 (荻窪5-20-1)	2020年2月	水	10:00~12:00	2/5	2/12	2/19	12/15号	1/14(火)

- 実施時間の30分前から受付を開始します。午前は9:30から、午後は13:00から受付します。
- 講座番号「1」の2回目の※1の日程は、1週間空いていますのでご注意ください。

申し込み開始日以降、往復ハガキで、お申し込みください。

ハガキには、①講座番号、ご自分の②郵便番号、③住所、④氏名、⑤年齢、⑥電話番号を記入し、返信用にはご自分の宛先を記入のうえ、下記宛てにお申し込みください。

【申し込み・問い合わせ先】：〒167-0051 杉並区荻窪5-20-1

杉並保健所 保健サービス課(荻窪保健センター)

「ウォーキング講座」担当行

電話：03-3391-0015