

歩いて延ばそう健康寿命

ウォーキング講座



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

©photolibrary

- 対象：65歳以上の区民で日常生活に介助の必要がない方
- 講座構成：1教室3回制の講座です。3回ともご出席ください。
- 募集人数：各教室の募集人数の欄参照（応募多数の場合は抽選）
- 費用：無料
- 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）、飲み物、2日目は2km程度歩きますので、動きやすい服装で、帽子と手袋を持参してください。
- その他：新型コロナウイルス感染症対策としてマスクを着用し、体調不良のときは参加をご遠慮ください。

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ます。

ウォーキング記録ノートを差し上げます

教室番号	会場 会場名(住所)	募集人数	開催日(1教室3回制/毎回2時間)						広報掲載日 申込開始日	申込締切日(必着)
			年月	曜日	実施時間	1回目	2回目	3回目		
1	高齢者活動支援センター (高井戸東3-7-5)	20名	2021年10月	水	14:00~16:00	10/6	10/13	10/20	8/15号	9/10
2	杉並保健所 講堂 (荻窪5-20-1)	20名	2021年11月	木	10:00~12:00	11/4	11/11	11/25	10/1号	10/15
3	高円寺保健センター (高円寺南3-24-15)	15名	2022年2月	月	13:30~15:30	2/14	2/21	2/28	1/1号	1/20

※1会場・日程は変更になる可能性があります。 ※2実施時間の30分前から受付を開始します。

申し込み開始日以降、ハガキでお申し込みください。

ハガキには、①教室番号、ご自分の②住所、③氏名(フリガナ)、④年齢、⑤電話番号を記入し、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

▼ウォーキング講座のQRコード



講座の概要

1回目：ウォーキングと認知症予防、ウォーキングの効果、安全で効果的な歩き方、靴の選び方、歩数計の使い方、ウォーキング記録ノートの活用法など。

2回目：ミニウォーキング(2km程度)で歩き方の練習、歩幅、歩行速度の計測、握力測定、習慣化のコツ、ウォーキング記録ノートの活用法など。

3回目：ウォーキングの効果を知る、習慣化のコツ、1回目、2回目の補足と質疑応答、グループ討議、情報提供など。



会場案内



◎高齢者活動支援センター



この建物には、次の3つが設置されています。

- 高齢者活動支援センター
- 高井戸地域区民センター
- 高井戸温水プール

お間違えのないように、お越しください。

★京王井の頭線「高井戸駅」下車、徒歩3分

★JR 中央線「荻窪駅南口」から関東バス「芦花公園駅」行(荻54)、「北野」行(荻58)で「高井戸駅」下車、徒歩2分

◎杉並保健所



★JR 中央線・総武線、東京メトロ丸ノ内線「荻窪駅」南口から徒歩5分。「荻窪駅」南口からバス便あり。

◎高円寺保健センター



★JR 中央線「高円寺駅」(南口)から徒歩10分

★東京メトロ丸ノ内線「新高円寺駅」から徒歩8分