

令和2年度 長寿応援ポイント対象事業

# 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、足腰の筋力が鍛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

サザンカは杉並区の樹木のひとつです

- 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
- 講座構成：1教室3回の講座とし、1回は2時間とする
- 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：新型コロナウイルス感染症対策としてマスクの着用、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
- その他：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、飲み物を持参してください

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	申込み切日
			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)	15名	令和2年10月	月	10:00~12:00	10/12	10/19	10/26	8/15号	9/10
2	杉並保健所 B1F講堂 (荻窪5-20-1)	20名	令和2年12月	金	10:00~12:00	12/11	12/18	12/25	11/1号	11/20
3	高円寺保健センター (高円寺南3-24-15)	15名	令和3年3月	月	13:30~15:30	3/8	3/15	3/22	1/15号	2/10

●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、④年齢、⑤電話番号を記入し、下記宛てにお申込みください。

【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

## 講座の概要

- 第1日：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。
- 第2日：ミニウォーキング（2km程度）で歩き方の実習、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。
- 第3日：ウォーキングの効果を知る、習慣化のコツ、1日目、2日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 施設の場所



【高井戸保健センター】住所：高井戸東3-20-3 ▲  
 交通：京王井の頭線「高井戸駅」から徒歩7分  
 荻窪駅南口から関東バス「芦花公園行」バス  
 高井戸駅前下車 徒歩7分



【高円寺保健センター】住所：高円寺南3-24-15 ▲  
 交通：JR「高円寺駅」から徒歩9分。  
 東京メトロ丸ノ内線「新高円寺駅」から徒歩7分



【杉並保健所】住所：荻窪5-20-1  
 交通：JR中央線・東京メトロ丸ノ内線「荻窪駅」南口  
 から徒歩4分  
 JR中央線・東京メトロ丸ノ内線「荻窪駅」南口  
 から関東バス「シャレール 荻窪行き」、  
 「芦花公園行き」等「荻窪高校前」下車

(この事業は杉並区が「NPO法人 杉並さわやかウォーキング」に委託して行っています)