

桑名市・ヴィアティン三重共催

ウォーキング教室



運動不足を感じている方、健康維持をしたい方、気軽に運動をはじめたい方
まずはいつでもどこでもできる、ウォーキングからはじめてみませんか???

9月 26日(火)
10月 1日(日)
10時00分~11時00分

誰でも
参加
自由

参加
無料

※雨天の場合中止とさせていただきます。

会 場:9/26 寺町通り商店街

(寺町通り商店街北側トイレ前集合)

10/1 NTN 総合運動公園

(NTN 総合公園多目的運動広場集合)

対 象:どなたでも参加可能

持 ち 物:タオル、飲料、マスク(任意)

申 込 方 法:当日会場にて受付

(9時50分までに会場へお越し下さい)

内 容:基本メニュー(姿勢、腕の使い方、足の動かし方)

+その他健康増進に特化した内容



ウォーキングのメリット

- ★筋力維持、強化による転倒防止
- ★心肺機能維持、強化による血管疾患リスク低減
- ★有酸素運動効果による肥満防止
- ★ホルモン分泌活性化による活動意欲向上
- ★リフレッシュとリラックス効果
- ★行動範囲が広がり、人や地域と関わる機会増大

講師:田中 淳 先生



- ・ヴィアティン三重アカデミー
スクールマスター
- ・スポーツプログラマー
- ・JFA C級
- ・JFA フットサル C級

お問い合わせ:桑名市生涯学習・スポーツ課 スポーツ振興係(0594-24-1251)