

運動を始める第一歩

ウォーキング基礎講座

ずっと使える歩き方
ウォーキングを学ぼう

2025年5月21日(水)
10:00~12:00

内容

講義:「やっぱり ウォーキングは凄い!」
ウォーキングの基礎知識、生活習慣病や認知症などの予防と運動について学びます。
実践:体のコンディションを整えるストレッチやウォーキングフォーム。室内10M歩行など、
楽しく効果が上がる方法を実践形式で体験します。
◆三原市運動普及リーダー会が講師の実技補助を行い、受講者をサポートします。

会場

三原市中央公民館 大講堂

対象者

運動を医師から止められていない方

申込み

右記QRコードからまたは三原市保健福祉課へ電話 0848-67-6053
定員 80名(先着順)

持ち物

運動のできる服装、運動靴、水分補給用飲料水(ペットボトル)、タオル等

申し込み用QRコード



【申込・問い合わせ先】三原市保健福祉課
電話:0848-67-6053 FAX:0848-64-2130
【主催】三原市運動普及リーダー会 【後援】三原市



三原市運動リーダー育成講座講師

◇所属◇

(株)メディカルフィットネスB-1/FITNESS&TRAINING B-1

◇専門分野◇

エビデンスに基づく予防医学運動指導

(自治体・企業など)

ウォーキング指導、地域運動推進者育成、身体活動・運動に関わる指導など

【講師】

松本 直子
(まつもと なおこ)

いつでもどこでもだれでもできる！

自力で長く元気に歩くために！

体力を維持したい人 必見！

体がよろこぶ、でも簡単！

運動の第一歩は
ウォーキングから
始めよう！

ウォーキング習慣を身につけよう！

ウォーキングは日常の歩き方とは違う！

【申込規約】

申込にあたって、参加者は以下の申込み規約に同意の上、申し込んでください。

- ①かかりつけ医に相談するなど、体調を整えて参加してください。主催者は傷病その他事故に際し、応急処置や加入している保険での対応を除いて、一切の責任を負いません。
- ②参加者の映像を含むイベントの記録等をインターネット、広報誌等へ掲載することがありますので、ご了承願います。
- ③主催者は個人情報の重要性を認識し、関連法令を遵守し、参加者への確認、連絡、保険請求手続き等必要な範囲のみで取り扱います。(三原市と三原市運動普及リーダー会で適切に管理し、共有します。)