



「歩き方教室」参加者募集

～ポールウォーキングも行います！

- 日 時 ①令和5年2月18日（土） 午前10時～正午（講義）
②令和5年2月25日（土） 午前10時～正午（実技）
- 会 場 ①S&Dスポーツアリーナ羽村（スポーツセンター）会議室
②S&Dスポーツアリーナ羽村（スポーツセンター）会議室・外周路等
- 対 象 ひとりで歩ける方
- 定 員 30人
- 内 容 普段から体を動かす機会が減っている方々を対象にヘルスケア（健康増進）につながる健康ウォーキングを理解いただくため「歩き方教室」を行います。いつまでも自分の足で歩き続けるための筋力について学んでいきます。また、実技の中では、上半身の運動とともに歩幅も広がり運動効果も向上するポールウォーキングも体験していただきます。
- 参加費 無 料
- 指導者 相原圭太 助教（杏林大学 保健学部 理学療法学科）
- 申込み S&Dスポーツアリーナ羽村（スポーツセンター）1階窓口、または電話、FAX、Eメールでお申込みください。
月曜日（休館日）を除く午前9時～午後5時まで
- 申込期限 2月7日（火）午後5時まで
- 持ち物 動きやすい服装、飲み物、筆記用具、マスク、
体調管理チェックシート
- 主 催 羽村市教育委員会 生涯学習部 スポーツ推進課
- 問合せ S&Dスポーツアリーナ羽村（スポーツセンター）
電話 555-0033
- その他 新型コロナウイルス感染症対策として、体調管理チェックシートを当日ご提出ください。