

令和6年度 シニアライフ講座

いつもより、ちょっと

効果的に ウォーキング!

楽しく学んで 身に着けよう!
続けてみよう!

講師
長岡造形大学非常勤講師
身体運動研究会篠田塾 代表 篠田浩子先生

	第1回/ 11月26日(火)	第2回/ 12月3日(火)	第3回/ 12月10日(火)
テーマ	『まずは、効果的な歩き方と自分のクセを知る!』	『歩き方再発見! いろいろな歩き方がある』	『自分スタイルで歩き続ける。 いつまでも健康でいよう!』
内容	<ul style="list-style-type: none"> ●足の運び方から、歩き方を見直す。 ●脂肪燃焼! 体幹 up! ●効果が上がる歩き方とは? ●自分のクセを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ●屋外コース約 2.5km 実習 ●自分に合った歩幅と速度 ●歩くって楽しい! 	<ul style="list-style-type: none"> ●認知症や生活習慣病の予防対策としてのウォーキング ●歩くための膝・腰メンテナンス

申込み

10/23日(水)~11/15(金)

平日 午前9時~午後5時 受付

電話にて

新津地区公民館へ 0250-22-9666

概ね50歳以上の方
先着20名



詳細は裏面をご覧ください

新津地区公民館 HP

いつもより、ちょっと

効果的に ウォーキング!

日時	11/26(火)、12/3(火)、12/10(火) 午後1時30分～午後3時30分 (受付開始 午後1時)
会場	新津地域学園 体育館 (秋葉区新津東町2丁目5-6)
対象・定員	概ね50歳以上の方 20名(先着順)
参加費	無料
持ち物	♠ 室内用運動靴 ♠ 飲み物 ♠ 汗拭きタオル ♠ 屋外用運動靴(第2回)
その他	☞ 全3回参加できる方優先。代理出席不可。 ☞ 動きやすい服装でご参加ください。 ☞ 必要に応じて、主治医等にご相談ください。

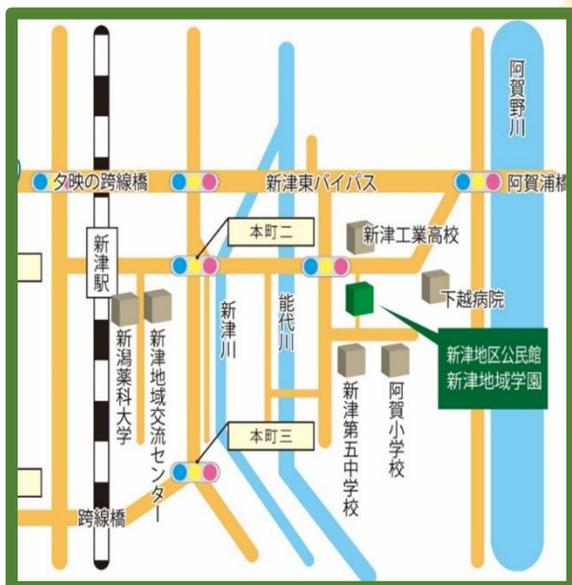
ご夫婦で参加も大歓迎!!

この事業は新潟県『にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業』と連携しています

- 事業の詳細について 新潟県ホームページをご覧ください。
<https://www.pref.niigata.lg.jp/site/mileage/>



主催・問い合わせ



新津地区公民館 (新津地域学園内)

〒956-0816

新潟市秋葉区新津東町2丁目5番6号

TEL0250-22-9666

メール niitsu.co@city.niigata.lg.jp