

健康の秘訣は足元から 「東海大学共催ウォーキング講座」を開催します

生活習慣病やロコモティブシンドローム予防のため、「自らの健康は自ら守る」という認識と自覚を高め、市民の健康の保持増進に資することを目的に、東海大学との提携事業として、同大学体育学部の教授等を講師に招き、開催します。



1 日時・内容

(1) 健康づくりのためのウォーキング講座

ア 日時

3月18日(木) 午前9時半から正午

イ 内容

人生100年に備えるために、健康づくりミニ講座や歩行関連測定、軽運動・ウォーキングを実施します。

(2) 減災体力向上のウォーキング講座

ア 日時

3月19日(金) 午前9時半から正午

イ 内容

災害への備えとして避難所まで歩ける体力や障害物をまたげる体力をつけるため、減災体力ミニ講座や減災体力関連測定、減災筋トレ・減災ウォーキングを実施します。

2 場所 総合体育館サブアリーナ(平沢101-1)

3 定員 各回50人(費用無料)

4 講師 東海大学体育学部生涯スポーツ学科 久保田 晃生 教授

5 申し込み 電話で申し込み(どちらか1講座のみ、申し込み多数時は抽選)

問い合わせ

健康づくり課健康づくり担当 電話0463(82)9603