

健康ウォークセミナーのご案内

昼食 お弁当付き

ウォーキングは、いつでも、どこでも、誰でも場所を選ばずに手軽に出来る日常生活エクササイズです。また、最近ではランニングの流行と共に、「まずは歩くことから」とウォーキングを始める方も増えてきています。しかし、間違った方法で歩き続けることで、怪我をしたり、継続しなかったりという方が増えているのも事実です。正しいウォーキングフォームを習得し、自分の健康や運動不足解消など目的を持って効果を意識しながら歩くことで、生活習慣病予防にもつながります。



日時・場所

- ・平成27年10月3日(土)9:30～12:30(小雨決行)
- ・金沢歌劇座(金沢市下本多町6番丁27番地)3階 大練習室
金沢歌劇座の駐車場を利用の場合は有料となります。
最初60分250円、以降30分150円 (収容台数76台)



(株)カイトック 樋口先生



講師

(株)カイトック 樋口 恵子先生



対象者・参加費

組合員及びその成人のご家族で、参加費は無料です。



内容

(講座)「歩けば健康！ウォーキングライフ」

ウォーキングは心と身体に効く
効果的なウォーキングとは？
快適ウォーキングのためのフォームチェック

ロコモ、サルコペニア予防法
正しい靴の履き方&坂道の歩き方
ウォーキングアップ -怪我の予防と快適に歩くための時間-



(運動)「風を感じて、気持ちいいウォーキング」(所要時間1時間、5km程度)

金沢歌劇座 桜橋 下菊橋 犀川雪見橋 上菊橋 桜橋 金沢歌劇座

散策ではなく、エクササイズを目的としたある程度の速度で歩くウォーキングです。
ウォーキング終了後、お弁当を配布し解散となります。



お申込み方法

- ・下記の参加申込書に必要事項を記入の上、郵送またはFAXにて共済組合へ直接お送りください。
- ・定員は30名となり、申込人数が定員を上回った場合には抽選となります。申込みの結果は、9月18日(金)以降に通知します。グループでお申込みの場合、代表者に通知します。
- ・参加申込書の受付締切日は9月18日(金)共済組合受付分までとなります。



送り先等

〒920-8555 金沢市幸町12-1 石川県市町村職員共済組合 福祉課 中嶋

TEL076-263-3366 FAX076-263-3384



ホームページにも掲載しております。 共済いしかわ (<http://www.kyousai-ishikawa.jp/>)

健康ウォークセミナー <参加申込書>

代表者 組合員氏名		年齢		組合員証記号番号	—		
組合員氏名		年齢		組合員証記号番号	—		
ご家族氏名		続柄	年齢	ご家族氏名		続柄	年齢
ご連絡先電話番号 (日中連絡のとれる番号をご記入ください)		—		—			