

歩けば体も心もいきいき！

シン・健やかウォーキングスクール

「歩くことで健康に近づく」すばらしい健康法

それがウォーキングです！

習慣づけることが難しいと感じる方へ、簡単に運動習慣を身につける
第一歩として、「シン・健やかウォーキングスクール」を開催します。

「歩くのはちょっと…」という方でも、活動計をつけるだけで、自然と
足を動かしてしまうかも！？皆様、ぜひお気軽にご参加ください。

4回セットの教室です！

※日程：①11/26（水） ②12/4（木） ③12/17（水） ④1/21（水）

※時間：午後1時30分～3時30分（受付：1時～）

※場所：田辺市役所 2階大会議室（※2回目のみ田辺市民総合センター）

※対象：40～74歳までの田辺市在住で運動ができる方
先着15名（※原則4回とも参加できる方）

※内容：①速歩き健康法とは？、食事について
②正しい歩き方って？、速歩き体験
③インターバルウォーキング体験
④和田由紀子先生による室内運動（冷え改善に向けて）

★ウォーキングは続けることが大切！楽しみながら続けられるようサポートします★

【申込期間】 令和7年11月10日から11月21日まで
※定員になり次第、申込を締め切ります。

【申込・お問合せ】 田辺市健康増進課 ☎ 0739-26-4901
申込フォームURL：<https://logoform.jp/f/el0Wv>

〈申込フォーム〉

