

東平尾公園シニア・ウォーキング教室

申 込 書

- 参加対象者 50歳以上の方
- お申込み方法 申込書をFAX・Eメールで送付するか管理事務所にご持参ください。
(先着順) *お電話では受付しておりません。
- 申し込み期間 令和7年8月15日(金)から令和7年8月24日(日)まで
- その他 参加費のお支払方法や参加時の注意事項等は、後日
参加が決定した方にご案内させていただきます。

参加回数 希望の項目の□に チェックを入れて下さい	☐ 全8回すべて参加 (参加費: 6,000円) 以下の回に参加希望 (参加費: 1,000円/回) ☐ 第1回、 ☐ 第2回、 ☐ 第3回、 ☐ 第4回 ☐ 第5回、 ☐ 第6回、 ☐ 第7回、 ☐ 第8回 *プログラムの具体的な内容は、次ページからご確認ください。
--	---

ふりがな		性 別	年 齢
お名前		男・女	
ご住所	〒□□□-□□□□		
ご連絡先	電話番号 携帯電話		
	E-mail		

- お問い合わせ先 東平尾公園管理事務所「博多の森陸上競技場」
〒812-0852 福岡市博多区東平尾公園 2-1-2
TEL 092-611-1515 FAX 092-611-8988
E-mail ; rikujyo.hakatanomori@midorimachi.jp

東平尾公園シニア・ウォーキング教室講座内容

第1回(9月2日) 歩く上で先ず必要なこと

ウォーキングに適したシューズの選び方と履き方、効果的な水分補給の方法などを学びます。

靴紐の締め方ひとつで体は良くも悪くもなります。靴紐をちゃんと締めていますか？

第2回(9月16日)ウォーキングと食事(いつまでも元気に歩き続けるための食事法)

(株)明治の管理栄養士による栄養講座です。効果的な食事法や栄養の取り方などについて学びます。

(株)明治の製品サンプリング(無料配布)もあります。

第3回(10月7日)快適なウォーキングフォームについて

姿勢や歩き方(フォーム)によって体が良くなったり悪くなったり、ちょっと気を付けるだけで効果が大きく変わることを体験しながら学んでいただきます。

第4回(10月21日)ウォーキングに必要な筋力トレーニングとストレッチ①

簡単にできる歩く上で必要な筋力トレーニングと効果的なストレッチのご紹介。

いつまでも楽しく元気に歩き続けるためにぜひ続けてほしいエクササイズと歩く前に行うと効果的なストレッチをご紹介します。

第5回(11月4日)動きやすい動きづくりエクササイズ

歩くという動作は殆どみなさん無意識に行っていると思います。

でもその動作の中に勝手な思い込みや生活習慣からくる間違いがあったとしたら？

ちょっと気を付けるだけで歩くという動作が楽になりウォーキングの効果が格段にアップします。

第6回(11月18日)体を支える土台、趾と足底の話とエクササイズ

みなさんの体を支えるうえで唯一地面に接してその土台をなしている趾(あしゆび)と足底(足の裏)。

その役割は意外なほど大きく大切です。そのことに気づいていただいて、もっと快適に歩き続けられるようになる、簡単で効果的なエクササイズをお伝えします。

第7回(12月2日)ウォーキングに必要な筋力トレーニングとストレッチ②

身の回りにあるもので行う効果的な筋力トレーニングやストレッチをご紹介します。

ウォーキングの途中や自宅の中でも行うことができます。

また歩き終わった後にその疲れを翌日に残さないようにするストレッチをご紹介します。

第8回(12月16日)いつまでも元気に歩き続けるために

いつまでも健康で楽しく歩き続けていくためのヒントと各講座のおさらいをおこないます。