

申 込 書

- | | |
|---|--|
| <p>参加回数</p> <p>希望の項目の□に
チェックを入れて下さ
い</p> | <p>☐ 全 4 回すべて参加（参加費：3,000 円）</p> <p>以下の回に参加希望（参加費：1,000 円/回）</p> <p>☐ 第 1 回、☐ 第 2 回、☐ 第 3 回、☐ 第 4 回</p> <p>*プログラムの具体的な内容は、下記の QR コードからご確認下さい。</p> |
|---|--|

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		

- 

E-mail ; rikujyo.hakatanomori@midorimachi.jp

博多の森アクティブ・ウォーキング 講座テーマと内容

11 月 22 日 快適なウォーキングに必要な食事と栄養

(株) 明治のスポーツ管理栄養士による栄養講座。

効果的な食事法や栄養補給について学びます。

11 月 23 日 快適に歩き続けるための軸と動きづくり

膝や腰などを痛めずに楽に動き続けるための姿勢と動きづくりのエクサ

サイズを行い、その動きやすさを実感しながら歩きます。

11 月 29 日 ウォーキングをより効果的にする筋トレとストレッチ

効率よく歩く上で必要な筋肉のトレーニングとストレッチを学び、その

筋肉を実際にどのように使っているか感じながら歩いてもらいます。

11 月 30 日 いつまでも快適に歩き続けるために（総括）

これまで学んできたことの復習と、その先へ向けての活かし方。

歩くだけでなく、日常生活での活用方法も学びます。