## 東平尾公園アクティブ・ウォーキング教室

## 申込書

■参加対象者	どなたでも応募できます。

■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) \*お電話では受付ておりません。

■申し込み期間 令和7年11月1日(土)から令和7年11月15日(土)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	□全4回すべて参加(参加費:3,000円) 以下の回に参加希望(参加費:1,000円/回)
希望の項目の□に	□第1回、□第2回、□第3回、□第4回
チエックを入れて下さ	
<b>U</b> 1	*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。

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

## 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。