

いざ運動を始めようと思っても、何から始めていいのかな？



ウォーキングを始めたけど、強度が自分にあっているのかな？



姿勢や自分に適した運動強度などを一緒に確認しませんか？



**詳しくは裏面をご覧ください**

**長く続けられる運動習慣を！**



**ウォーキング教室**

**日時**

10月6日～11月24日（毎週木曜日）

10：30～12：00 ※教室後にトレーニング施設を無料で利用できます（要予約）

**申込み期限**

9月29日

**料金**

12,980円（健康度評価料金込）

**あいち健康プラザ**

あいち健康の森健康科学総合センター指定管理者 公益財団法人愛知県健康づくり振興事業団（愛知県所管課 愛知県保健医療局健康医務部健康対策課）

〒470-2101 愛知県知多郡東浦町大字森岡字源吾山1番地の1

ご予約・お問い合わせは ☎ 0562-82-0222（ダイヤルイン）

<http://www.ahv.pref.aichi.jp/>

あいち健康プラザ

検索



■交通のご案内 ●JR名古屋駅から東海道本線「大府」駅まで16分、JR「大府」駅西口から知多バスで12分「あいち健康プラザ」下車

●駐車場の混雑が予想されますので、公共交通機関をご利用ください。



# 紅葉を観ながら 一緒にウォーキング始めませんか？

- 運動を始めたい！
- 自己流でやってはいるけど不安…



## ポイント

まずは現状確認！  
自分に合う運動の強さを知る！



## ポイント

運動強度や歩幅、  
姿勢をチェック！



## ポイント

食事や家庭でできる  
トレーニングのご相談も！



## 「ウォーキング教室」 カリキュラム

|   | 月日     | 内容                     |
|---|--------|------------------------|
| 1 | 10月6日  | オリエンテーション<br>健康度評価Aコース |
| 2 | 10月13日 | 健康度評価結果説明              |
| 3 | 10月20日 | 運動講義・実技                |
| 4 | 10月27日 | 食事講義、運動実技              |
| 5 | 11月10日 | 歯科講義、運動実技              |
| 6 | 11月17日 | 運動実技                   |
| 7 | 11月24日 | グループワーク、運動実技           |



姿勢をチェック



歩き方を確認



健康の森公園を散策

