2023年度版

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？

ウオ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2ページ面をご覧ください

長く続けられる運動習慣を！

ウオーキング教室

日時 10月3日～11月21日（毎週火曜日）
10：00～12：00　※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26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
一緒にウオーキング始めませんか？

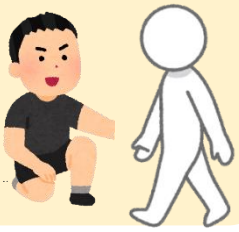
- ☑運動を始めたい！
- ☑自己流でやってはいるけど不安…

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！

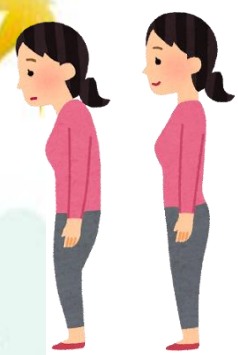


ポイント

食事や家庭でできるトレーニングのご相談も！

「ウオーキング教室」カリキュラム

	月日	内容
1	10月3日	健康度評価Aコース
2	10月17日	オリエンテーション 健康度評価結果説明 講義・運動実技
3	10月24日	運動講義・実技
4	10月31日	運動実技
5	11月7日	運動実技
6	11月14日	運動実技
7	11月21日	運動実技 グループワーク



姿勢をチェック

歩き方を確認

健康の森公園を散策