

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16日～11月27日（毎週水曜日）

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

10月9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療部健康対策課）

〒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

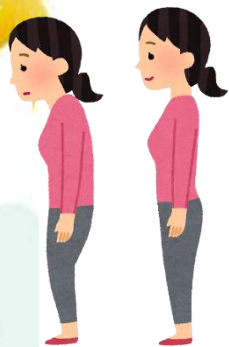
食事や家庭でできる
トレーニングのご相談も！



「ウォーキング教室」 カリキュラム

	月日	内容
1	10月16日	健康度評価Aコース
2	10月23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30日	運動講義・実技
4	11月6日	運動実技
5	11月13日	運動実技
6	11月20日	運動実技
7	11月27日	運動実技 グループワーク

※カリキュラムは変更になる場合があります。



姿勢をチェック



歩き方を確認



健康の森公園を散策