

【一般介護予防事業・健康増進教室】

～Let's walk to improve health～

ウォーキング教室

令和4年9～10月(全6回)

4回目 9月28日(水)10:00～11:00

5回目 10月14日(金)10:00～11:00

会場：朝日町保健福祉センター

教室内容

- 基本メニュー ①姿勢 ②腕の使い方 ③足の動かし方
- + その他、健康増進に特化した内容で開催します。

ウォーキングのメリット

■身体的側面

- ・筋力維持、強化による転倒防止
- ・心肺機能維持、強化による心血管疾患リスク低減
- ・有酸素運動効果による肥満防止

■精神的側面

- ・ホルモン分泌活性化による活動意欲向上
- ・リフレッシュとリラックス効果
- ・継続することによる成功体験が自信に繋がる
- ・認知症予防

■社会的側面

- ・人や地域と関わる機会が増える
- ・行動範囲が広がり、地域活動へ進出する機会が拡大
- ・介護予防の観点より、家族・介護者の負担軽減

●対象：ウォーキングに関心のある60歳以上の方

●参加費：無料

●持ち物：タオル、水分、マスク

●送迎：送迎希望の方は開催日前日までにお電話ください



講師：田中 淳先生

- ・ヴィアティン三重アカデミー
スクールマスター
- ・スポーツプログラマー
- ・J F A C級
- ・J F Aフットサル C級

◆来館時のお願い◆

保健福祉センターへご来館の際は、手指のアルコール消毒とマスクの着用をお願いします。

◆開催について◆

開催日当日、緊急事態宣言及び、まん延防止等重点措置が発令されていた場合は中止となります。

◆共催／ヴィアティン三重



担当：朝日町地域包括支援センター
電話：059-377-5500