

参加者募集

ノルディックウオーキング 体験講習会



問い合わせ 社会健康課 ☎2153

「ノルディックウオーキング」とは、専用のストックを両手に持って行うウオーキングで、フォームやスピードを少し変えるだけで運動強度が調節できます。

ウオーキングスタイルには、前つきと後つきがあり、今回行う後つきスタイルでは、普通のウオーキングに比べ2割程度運動量が増加します。

この機会にノルディックウオーキングを体験しましょう。

とき 10月15日(土) 13時30分～15時 (13時受付開始)
ところ METS・やまと

対象 心身ともに健康で通常歩行が可能な方
※ 心臓病など既往のある方は主治医と相談の上、ご参加ください。

講師 富岡徹さん (名城大学教授、日本ノルディックフィットネス協会 教育部副部長)

定員 20人 (申込順)
持参品 筆記用具、帽子、タオル、水筒

※ ウエストポーチなどに入れて、手に持たないようにしてください。

また、専用ストックは貸し出します。動きやすい服装、歩きやすい靴でご参加ください。

申し込み 電話またはファクスでMETS・やまと (☎28601・FAX28602) へ。

※ ファクスには氏名、性別、電話番号を記入してください。

講師からのメッセージ



コツをつかめば日頃のウオーキングも無駄な力を使わずに楽に歩けるようになります。良い姿勢、身体の動かし方などにも目を向けつつ、「歩く」ことを一緒に学んでいきましょう。

かんたん！健康・料理教室

～目からウロコのひと工夫～

今回の教室では生活習慣病のうち、「糖尿病」に焦点をあてて講義と実習を行います。

糖尿病は生活習慣病の中でも合併症が多く、とても怖い病気です。しかし、減塩など生活習慣を見直し、健康に気を付けることで予防が可能な病気でもあります。

今回の運動は、2本のストックを使って全身を動かす有酸素運動「ノルディックウオーキング」です。外で行う予定ですので、日焼け対策をお願いします。

ところ 総合市民会館
対象 市内在住の方
定員 各回30人 (申込順)
参加料 500円 (料理教室のみ)
持参品

講義・運動 タオル、運動しやすい両手がふさがらない服装、運動靴、帽子、飲み物
※ 専用のストックは貸し出しします。

料理教室 エプロン、三角巾、手拭きタオル
申し込み 希望する回の開催日の1週間前までに電話または直接、社会健康課へ。

問い合わせ 社会健康課 ☎2153



今回のテーマは「糖尿病」

	とき	内容
第5回	10月21日(金)	講義 生活習慣病～糖尿病と食事～ 運動 有酸素運動 (ノルディックウオーキング)
	11月4日(金)	料理教室 カロリーを抑えた栄養バランスの良い食事～減塩かつ低カロリーで理想の食事を～
第6回	11月18日(金)	講義 生活習慣病～脂質異常症と食事～ 運動 リズム体操 (ローテンポ)
	12月2日(金)	料理教室 コレステロール控えめの献立～コレステロールを控えた献立のご紹介～
		10時～12時