

# 11月の教室紹介～ウォーキング教室～



健康増進キャラクター ゾウのしんちゃん

問い合わせ 社会健康課 ☎2153

普段ウォーキングをされている方は多いと思いますが、大事なものは酸素運動をすることです。このウォーキング教室で、腕の振り方、足の着き方、歩く姿勢など「正しい歩き方」を学び、有酸素運動をして健康を維持しましょう。



教室の様子

## 11月の運動教室

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	<b>7</b> ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	8
9	<b>10</b> 3B体操※1 大竹会館 13時30分～15時	11	<b>12</b> ノルディック・ウォーキング教室※1 総合市民会館 13時30分～15時30分	13	<b>14</b> ゆる体操※3 サントピア大竹 13時30分～15時	15
16	<b>17</b> 転倒予防体操 サントピア大竹 10時～11時30分	<b>18</b> 脳トレ・筋トレ教室 大竹会館 13時30分～14時30分	19	<b>20</b> 悩み別教室※2 サントピア大竹 13時30分～14時30分	<b>21</b> ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	22
23/30	24	25	26	<b>27</b> ウォーキング教室 サントピア大竹 13時30分～14時30分	<b>28</b> ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	29

※ 持参物：タオル、運動靴、飲み物、敷マットまたはバスタオル(ゆる体操・悩み別)、リュックと帽子(ウォーキング、ノルディック・ウォーキング)など。

※1 3B体操、ノルディック・ウォーキングは予約が必要です。

※2 今月の悩み別教室は、肩まわりです。

※3 講師が指導する日です。

申し込み・問い合わせ：社会福祉協議会 ☎2275

※ 教室の参加予約は必要ありません。当日教室までお越しください。

**元気はつらつ教室**

～運動している人も、運動していない人も～

お問い合わせ  
社会健康課 ☎2153

**とき**  
毎週水曜日  
14時～15時30分

**ところ**  
総合市民会館

**対象**  
市内在住の方(おおむね60歳以上)

**持参物**  
タオル、飲み物、運動しやすい服装、運動靴