

知っていますか?? 健康ウォーキング
さあ、始めよう! ウォーキングライフ

らくらくウォーキング講座 開催

健康運動指導士のもとで、正しいウォーキングの知識を習得
していただく講座です

★日 程	10/10(金)、10/31(金)、11/14(金)
★時 間	午後1時30分～午後3時30分 (受付開始:午後1時)
★場 所	橋本市保健福祉センター3階 多目的ホール
★定 員	20名ほど(応募者多数の場合は、抽選により決定します)
★参加資格	上記日程において、2日間以上ご参加いただける方
★参加費	無 料
★お申し込み	9/1(月)～9/16(火) 裏面の申込書に必要事項を記入のうえ、メールまたは、直接保険年金課まで お申し込みください。(電話でも受付します)
★問い合わせ	保険年金課 国民健康保険係 TEL:33-1271 mail:hnenkin@city.hashimoto.lg.jp

講座内容

健康づくりのためのウォーキングとは??

「座りすぎ」もリスクあり!!

正しいウォーキングフォーム

ウォーキングのための準備運動

ウォーキングの実践

健康づくりのためのウォーキングとは??

健康増進のためにウォーキングについて基礎から学んで
みませんか?? 講座では、橋本市保健福祉センター近辺
を歩く予定ですので、講座で学んだ内容をすぐに実践して
いただけます。元気でいきいきとした**ウォーキングライフ**を
始めましょう!

ぜひ
参加してね!



橋本市マスコットキャラクター
「はしぼう」