


講座

普段の生活の中にある『スキマ時間』
を見つけて運動しよう！

スキマ時間+Walking

プラスウォーキング 

「運動不足を実感しているけれど何から始めればいいのかわからない」、
「運動する時間がない」、「適度な運動量がわからない」と思っていませんか。日常生活を振り返ると、通勤、掃除、買い物、子どもと遊ぶなど、身体を動かす機会は意外と多くあります。この講座では、自分のライフスタイルを振り返り、自分にあった運動を見つけ、継続して実践できる方法をお届けします。

先着**30**名様

とき 平成**31**年**2**月**21**日(木)
午後**7**時**30**分～**9**時

ところ えるる 2階 中研修室

内容 スキマ時間にできる運動と最適な運動量について【講義】
健康に最適な歩き方について【実技】
ウォーキング推奨事業「+Walking(プラスウォーキング)」の紹介

申込み 平成31年2月1日(金)より申込み受付開始
・電話・FAX・E-mailのいずれかで申し込んでください
・FAX・E-mailの方は、講座名、氏名、住所、性別、年齢、電話番号を明記のうえ申込みください(裏面の申込書参照)

その他 歩き方の実技を行いますので、動きやすい服装と靴で参加ください



講師

日本健康運動指導士会
福岡県支部

理事 本田 政美さん

こちらを読み込むとE-mailで
申し込むこともできます



申込み・問合せ

大牟田市健康長寿支援課
健康対策担当

〒836-8666 大牟田市有明町2丁目3番地
電話：0944-41-2668 FAX：0944-41-2675
E-mail：e-kenkouhoujuse01@city.omuta.fukuoka.jp

スキマ時間+Walking講座 申込書

氏名	フリガナ	年齢	歳
		性別	男・女
住所			
電話番号			

+Walking 

申込み先

大牟田市健康長寿支援課 健康対策担当

電話：0944-41-2668 FAX：0944-41-2675