

仲間で ウォーキングスクール

要申込み

運動初心者向け体験型講座のご案内です



運動初心者
大歓迎

「運動は大事だと思っているけど、なかなか続かない…」

そんなあなたにピッタリ！

参加した仲間同士でウォーキングなどの運動方法を楽しく学び、運動習慣を身につけませんか？講座は全2回です。

詳しくは
裏面へ！

講座の内容

第1回

- ・保健師の講話 「身体活動で生活習慣を予防しよう！」
- ・運動体験（実技） 「効果的なウォーキング及び室内運動」
- ・グループワーク 「自分の健康づくり目標を考えよう」

第2回

- ・管理栄養士の講話 「生活習慣病予防のための食事」
- ・運動体験（実技） 「運動を続けていくためのポイント」
- ・グループワーク 「3か月間の頑張りをシェアしよう！」



講座の概要

- ・対象者 菊川市内在住の75歳未満の方
- ・定員 各回18人（先着順。定員に達し次第、受付締め切り）
- ・参加費 無料
- ・会場 プラザけやき2階 集団検診ホール
- ・日時 下の表のとおり
- ・申込 電話（健康づくり課 0537-37-1175）又は2次元コードからWEB申込み
- ・締切 下の申込締切日まで

申込みはこちらから



各クラスの日程 2回参加が原則です

各回、受付後順番に筋肉量等がわかる体組成測定（インボディ）を実施します。
裸足になれるようにご準備ください。

クラス	申込締切日	回	日にち	受付・測定	実施時間
午前 クラス	6月16日 (月)	第1回	令和7年6月23日(月)	午前 9:00~9:30	午前 9:30~11:30
		第2回	9月18日(木)		
午後 クラス	11月11日 (火)	第1回	11月18日(火)	午後 1:00~1:30	午後 1:30~3:30
		第2回	令和8年2月24日(火)		
夜 クラス	10月1日 (水)	第1回	令和7年10月8日(水)	午後 6:30~7:00	午後 7:00~8:45
		第2回	令和8年1月21日(水)		

持ち物：筆記用具、水分補給できるもの、タオル など

【注意事項】

- ・運動は無理のない範囲で行っていただきます。運動靴でお越しください。
- ・治療中等、通院されている方は主治医とご相談の上ご参加ください。