

# スマイル健康講座

## ～ウォーキングと健康づくり～



### 第1回

### 体力測定と ウォーキングのすすめ

日時：11月13日（水）9：30～11：30

場所：南老人福祉センター 集会室・教養娯楽室



個人に合った楽な歩き方を教えてもらいながら、健康づくりのポイントについて学びます。

一緒にウォーキングを楽しみましょう♪

### 第2回

### ウォーキングの実践 (ノルディック・ウォーキング)

日時：11月27日（水）9：30～11：30

場所：稲枝地区ふれあい広場周辺（みずほ文化センター隣）

（雨天時：稲枝地区体育館）

### 講師紹介

聖泉大学 人間学部 人間心理学科  
准教授 たご ようすけ  
多胡 陽介さん



地域の方と連携し、健康運動の指導者を育成。健康運動指導士、ノルディック・ウォーキング・インストラクターなど多数の資格を保有し、スポーツ・バイオメカニクスおよびレクリエーションを専門分野とされている。

対象：市内在住の50歳以上の方

定員：20名

受講料：無料

申込締切：11月6日（水）

2回セットでの  
受付となります。

### 《お申し込み・お問合せ》

彦根市南老人福祉センター “スマイル”（彦根市田原町13-2）

電話 0749-43-6700 / FAX 0749-43-6711



..... 切り取り .....

ふりがな 氏名	住所	電話	FAX
	〒 彦根市		