

健康で元気に生きるために

諏訪湖 SA から諏訪湖を眺めるウォーキング

■参加するとできること

1. 正しい靴の選び方、はき方をサポートします。
2. 歩く姿勢を正せます。
3. 正しく歩くことで、体の効果を学べます。
4. 歩くうえで心配なことも相談できます。
5. ちょっと、上から秋の豊田を眺めてみませんか？
6. 美味しいアイスクリームを食べましょう

■期 日：9 月 16 日（水曜日） 9:30～12:00

■内 容：準備編：ウォーミングアップ

◆靴の選び方は？ ◆靴の履き方 ◆歩く姿勢、手の振り方など

実践編：実際に歩いてみよう

◆コース 公民館～千鹿頭神社～諏訪湖 SA～新川沿い～公民館

◇ 諏訪湖 SA でアイスクリームを食べましょう

■定 員：15 名

■雨天時：豊田公民館 講堂 ウォーキングのためのストレッチ

■受講料：無料 アイスクリーム代は持参ください

■講 師：進藤久美先生（ウォーキング研究所プロフェッショナルインストラクター）

■持参物：歩ける服装と靴、タオル、給水用の水筒

申込み：9 月 8 日（火）まで 豊田公民館 52-1587