



歩行測定健康教室を開催！ あなたに合った歩き方や運動を提案します



健康を維持する上で、歩行能力はとても大切な役割を果たします。この教室では、ミズノ株式会社の歩行測定機器を使って歩き方の特徴を知り、歩き方に合った運動を提案します。

教室は全3回を1クールとし、第1回目は歩行測定を行い、個々に合った筋力トレーニングを学んでもらいます。第2回目はウォーキング講習会、第3回目は再度歩行測定を行い、変化を確認します。

【開催概要】

- 日程 第1回目 9月13日(水) 午前9時00分～、午後1時～
第2回目 10月 4日(水) 午前9時00分～、午後1時～
第3回目 11月22日(水) 午前9時00分～、午後1時～
- 場所 紀の川市民体育館
- 対象者 市内に住所を有する40歳以上(令和6年3月31日時点)で、全3回参加可能な方。
※なお、今回の日程は、申し込みを終了しています。
- 主な内容 歩行測定、ウォーキング講習会 など

※次回は、令和5年12月、令和6年1月、2月の全3回で、同様の教室を予定しています。
くわしくは、広報紀の川11月号に掲載予定です。

【本件に関する問い合わせ先】

和歌山県 紀の川市役所 市民部 国保年金課 担当:谷口・中谷
TEL:0736-79-3134 FAX:0736-77-0913 E-MAIL:k050200-001@city.kinokawa.lg.jp