



# よこぜ歩楽～里 ウォーキング教室



ウォーキングは特別な道具や環境を必要とせず、「いつでも」「どこでも」「誰でも」行うことができる最も手軽な運動です。ご自身の健康のために、ぜひご参加ください！

**マスクを着用して  
ご参加ください！**

- ☆対象者 横瀬町に住所を有する方（医師から運動制限を受けていない方）
- ☆参加費 無料

- ★時間 10時～12時（受付は9時45分から10時）
- ★服装・持ち物 運動のできる服装でお越しください。  
汗拭きタオル、水分補給のための飲み物をご持参ください。
- ★日程・内容 ※内容コース等は変更になる場合があります。



	日にち	内容・ウォーキングコース等	集合場所
第1回*	4/21 (水)	ウォーキングの基礎を学ぶ ～体力測定とウォーキング～	町民グラウンド
第2回	5/19 (水)	根古屋・武甲山と歩くコース	うららかよこぜミュージックガーデン (旧役場庁舎跡)
第3回*	6/16 (水)	宇根散策コース	
第4回	7/21 (水)	川東散策コース	活性化センター
第5回	8/25 (水)	ウォーキングで筋力アップ ～膝痛予防&シェイプアップ～	
第6回*	9/15 (水)	ウォーキングで体力向上 ～中間体力測定～	うららかよこぜミュージックガーデン
第7回*	10/20 (水)	小・中学校コース	
第8回	11/17 (水)	芦ヶ久保・緑と果実コース	旧芦ヶ久保小学校
第9回*	12/15 (水)	6番・7番・9番札所巡りコース	うららかよこぜミュージックガーデン
第10回	1/19 (水)	道の駅・氷柱周辺コース	旧芦ヶ久保小学校
第11回	2/16 (水)	5番・10番・オープンガーデンコース	うららかよこぜミュージックガーデン
第12回*	3/16 (水)	姿の池・羊山周辺コース	

- ◆※印のある日は、健康運動指導士から「歩き方」やウォーキング前後に行う「ストレッチ」の指導が受けられます。
- ◆雨天時は総合福祉センターで体操を行います。 ◆コースは変更になる場合があります。

**申込み・問合せ 健康づくり課(1階3番窓口) 電話25-0116**

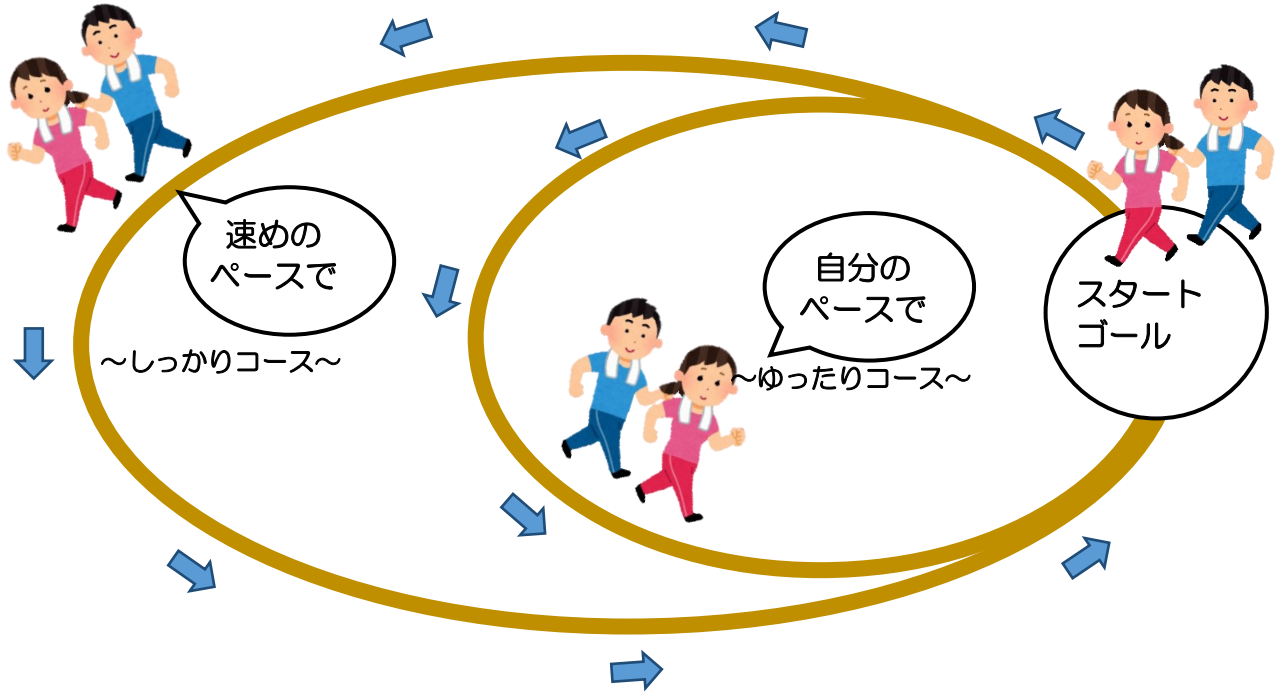


## 「しっかりコース」「ゆったりコース」に分かれて歩きます！

少し速めのペースで歩く「しっかりコース」、自分のペースでゆっくり歩く「ゆったりコース」の2コースに分けて実施します。

どちらのコースにするかは、4月に実施する体力チェックの結果を参考にしてください。

\*どちらのコースも、実施日時、集合場所は同じです。



## 健康運動指導士の指導が受けられます！

第1回・3回・6回・7回・9回・12回目には、健康運動指導士による指導を受けることができます。

歩き方のポイント、ストレッチの方法や、普段の生活の中で行いやすい体操など、運動のことについてお教えします！



## わくわくポイントがたまります！



本人参加回数の**初回・通算5回目・通算10回目**にわくわくポイントを付与します。

わくわくポイントカードをお持ちの方は、参加時にご持参ください。お持ちでない方は、参加時に発行します。

