

▶ 令和3年度 ◀

# ふれあいウォーキング

専用ポールを用いたウォーキングで楽しく健康づくり！

DAY

9/22 水

13:30~15:30

(受付:13:00開始)

CHECK

ポールを使うことで正しい姿勢のまま  
バランスよく歩くことができます。  
また、上半身も積極的に動かすことで  
全身運動となり、運動効果もアップ！

講師

健康運動指導士

佐藤 恵 先生

## 集合：大東バレーボール記念館

体育館でポールを使ったウォーキングの正しいやり方を教わった後、  
外に出て興田のまちを歩いてみましょう！（雨天時は体育館で軽体操運動になります）

参加費  
無料

定員  
20名

申込み  
必要

【お電話ください】

### 当日の服装・持ち物

- 動きやすい服装
- タオル
- 水分補給用飲料
- 屋内用運動靴
- ポールを用いたウォーキング用具一式  
(所持していない方には貸し出します)

申込み・お問合せ 興田市民センター ☎ 74-2201

主催／大東支所保健福祉課 興田市民センター 共催／興田体育協会