

令和4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！

6/3 金

13:30~15:30

(受付:13:00開始)

講師 健康運動指導士  
佐藤 恵 先生



健康いちのせき21  
マイレージポイント  
対象事業

申込み  
必要  
【お電話ください】

定員  
20名

参加費  
無料

## 集 合：大東バレーボール記念館前駐車場

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、  
興田の町を約3km歩いてみましょう！（雨天時は体育館で軽体操運動）

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、  
上半身も積極的に動かすことで全身運動に！運動効果もアップ！！

### 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
- ・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)
- ・【雨天時】屋内用運動靴

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