

# 生協ウォーキング講座

地域の班活動でも特に人気のウォーキング。

『いつも自分なりのやり方で歩いているけれど、効果的なやり方を知りたい』

『これからウォーキング班を作りたいから、正しい歩き方を学んでおきたい』

そんな方は是非ご参加ください♪

**日時** 2019年1月28日(月)13:30~15:00  
**場所** 生協けんこうプラザ 5階(広島市西区観音町 16-19)  
**定員** 40名  
※足が悪い方、杖を突いている方でも参加は可能です

**締切** 1月21日(月)※定員になり次第締め切らせていただきます。  
**参加費** 無料  
**持参物** 動きやすい服装と靴(外履き)、飲み物をご持参ください。  
☆広島市から送付された『高齢者いきいき活動ポイント手帳』をお持ちください。参加者には1ポイント進呈します。

**内容** 正しい歩き方講座、ウォーキングナビで測定したモデルの方の結果の検証と解説

※モデルの方は数人ほど、当日任意で指名します。  
参加者全員でモデルの方の結果を振り返ります



★セーフティウォーキングナビは、姿勢等に関する測定を行う機械です。

持ち運びが可能なので、講座が終わったら地域の班会で測定してみましよう

## 生協ウォーキング講座 参加申込書

お名前	ご住所もしくは支部	お電話番号
お名前	ご住所もしくは支部	お電話番号

申込：広島中央保健生協組織部(西区観音町 16-19) TEL:082-532-1264 FAX082-532-1267

