



ウォーキング教室



ウォーキングは有酸素運動で、脂肪燃焼、生活習慣病の予防、心肺機能の向上、ストレス緩和など多くの効果が期待でき、特別な道具もいらず手軽に始められる運動です。それでも、「最初の一步」を踏み出すのに戸惑っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

今回のウォーキング教室は、これから始めたい方、また始めたものの確かな効果を求めて正しい歩き方を身につけたい方を対象に開催いたします。分かりやすく、楽しく、さまざまな角度から実演を交えて解説します。

ウォーキング教室 開催のご案内

- 日時：9月27日（日）
- 場所：牛久中央生涯学習センター 2階 中講座室
- 集合時間：午前9時00分～10：00 講義
：午前10：00～11：00 ウォーキング実習
（牛久シャトー散策コース）
- 講習料：¥200円（教材費・傷害保険料当日払い）
- ご準備：簡単なウォーキングを体験します。運動靴、タオル、水筒など簡単な運動ができるご準備をお願いします。
- お問合せ・お申込み窓口：牛久ウォーキングクラブ
電話：090-4757-4414 望月 諭
- 主催：牛久ウォーキングクラブ

