

健康への階段 ～健康づくりコース～

『わたしから広げよう！健康づくりの輪』

正しいウォーキングフォームを身につけ 普段の散歩の質を変えませんか？



① 10月16日(木)

- ・体力チェック
- ・ウォーキングフォームチェック

② 10月21日(火)

- ・室外ウォーキング
(大洲城周辺散策ウォーク)※小雨決行
- ▶時間は9:30～12:00を予定しています



③ 10月30日(木)

- ・栄養講座
- ・室外ウォーキング
(総合福祉センター周辺ウォーク)



④ 11月 5日(水)

- ・室内トレーニング
(スローエアロビックス、ストレッチ)
- ・座談会

時 間	9:30～11:30(受付/9:15～9:30)
場 所	大洲市総合福祉センター 4階多目的ホール
対象者	大洲市内のおおむね40～69歳の方 ・できるだけ全ての回に参加できる方 ・3km ほどウォーキングが可能な方
持参品	運動のできる服装・運動靴(外履き用)・タオル・水分・ 筆記用具
申込方法	下部【申込書】を健康増進課へお持ちいただくか、 下記【連絡先】までお電話ください。
申込締切日	10月 9日(木) ※先着15名
連絡先	大洲市健康増進課 ☎23-0310 担当:宇都宮

2回目は「伊予の小京都」
と呼ばれる大洲の町並みを
ウォーキングします！！



講師: 蔭 智子
健康運動指導士

【 申 込 書 】

名 前	生年月日(年齢)
	年 月 日(歳)
住 所	電話番号
大洲市	