

# 「歩く姿勢が美しい！」

10年後も 20年後も自分の足で歩くための

ひざ  
**月膝**  
講座付き

歩く姿勢が美しいと若返る！？

正しく歩くことは自分の体力と膝を守ることから始まります。

講師は健康運動指導士の<sup>ふぎともこ</sup>路智子先生です。体力を知る！正しいウォーキングフォームを学ぶ！運動って楽しい！を実感できます。



1

体力チェック、ウォーキングフォームチェック、ストレッチ

日 時：令和8年11月25日(水)

2

屋外ウォーキング、筋トレ、ボール体操

日 時：令和8年12月2日(水)

3

スローエアロビック®、筋トレ、栄養ミニ講座

日 時：令和8年12月10日(木)

4

屋外ウォーキング、ボール体操

日 時：令和9年3月3日(水)



特典

美しく歩くには、膝を守ること大切です。膝について、知るチャンス！

理学療法士の<sup>たにむらいたる</sup>谷村 格先生を招きます。あわせてご参加ください。詳しくは裏面へ。

講座

膝関節痛の予防(裏面参照)

日 時：令和8年12月3日(木)



- 定 員：15名(概ね40～69歳以下の大洲市民)
- 場 所：長浜保健センター 2階大ホール等
- 時 間：13時30分～15時30分(受付開始:13時15分～)
- 持ち物：飲み物、タオル、室内シューズ ※動きやすい服装、靴でお越しください

参加費  
無料

【申込み・問合せ】長浜保健センター TEL:0893-52-3055

もしくはこちらのQRコードから→



\*申込締切:11月20日(金)

\*申込希望の方はアンケートにも回答ください →



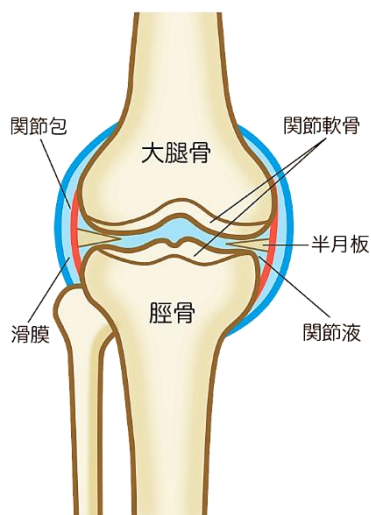
## 「膝関節痛の予防」講座のご案内

単発の  
参加可能

「膝関節痛の予防」では、講師を招いて講話、実技を行います！  
この機会に膝についての悩みを確認してみたいはいかがでしょうか。



申込 QR コード



健康な人の膝関節

自分の状態を知ること、これからの対策を考えましょう。  
軟骨をまもり、筋力をつける。動ける自分を作っていきましょう。  
目で見て理解することで、ストレッチやトレーニングにつなげていきましょう。

日時：令和8年12月3日(木)  
場所：長浜保健センター 2階  
\*申込締切：12月1日(火)

講師：帝京第五高等学校 看護専攻科

谷村 格 先生



## 参加して楽しいスタンプラリー



(景品あります!)