

～歩くことで、人はもっと健康になれる～

歩き方教室



歩くことは私たちの生活の基本です。いつまでも自分の足で歩ける健康な人生を！

10月3日(木)午前10時から受付開始

- 場所** 鴨谷体育館第2体育室・野球場
- 日時** 2024年10月12日(土) 10:00～11:30
- 受講料** 1,100円(税込) ※定員20名(先着順)
- 対象** 40歳以上 (自立歩行が可能な方)

＊申込方法

鴨谷体育館HPより
【イベント】ページ
にお進みください。



「歩き方教室」を選択して
下部の【イベント予約】から
必要事項を入力してください。

※申込開始日の午前10時になると
【イベント予約】ボタンが表示されます。

- 体育館内で測定した後、屋外で歩き方を実践します。
- 持ち物：運動に適した服装・飲み物・上履き
(歩く時の靴は履き慣れている運動靴でご参加ください)
- キャンセルされる場合は事前にご連絡をお願いします。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、第三者に提供することはありません。イベント中の写真・記事等を広報・インターネット等へ掲載する場合がありますので、予めご了承ください。

歩行能力測定が可能な機器(Motion DNA)を利用して、現在の自分の歩行能力を測定し、いつまでも歩き続けるためには歩行速度が重要であることを学んでいただきます。そのために必要な歩き方や筋力トレーニングを実技を交えてアドバイスをします！



堺市立鴨谷体育館

TEL : 072-296-1717 FAX : 072-294-1766

〒590-0138 堺市南区鴨谷台2丁4-1
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7310>

● 営業時間 9:00～21:00

● 休館日 ・毎月第2月曜日
(祝日の場合は第3月曜日)
・年末年始(12/30～1/4)

● 体育館には駐車場はございません
近隣のコインパーキングをご利用ください