

健康ポイント事業に参加している方も！ していない方も！ぜひご参加ください

市民講座を下記↓の予定で実施します
1回だけでも！もちろん3回とも参加でもOKです！
健康で幸せな毎日を送れるように、健康づくり始めてみませんか？

ウォーキング講座 編 講師：ソーシャルフィットネス協会
松井 浩 氏

会場：勤労者体育センター

9/13(水) 13:30～15:30 (受付は13時から)

ポールウォーキングで正しい歩き方を実践してみましょう！
専用ポールを持って歩くことで、正しい姿勢のまま歩幅を広
げてバランスよく歩けるようになります



■持ち物など：動きやすい服装・歩きやすい上履き・飲み物
※専用ポールは、当日、無料で貸出します

募集期間：8/17(木)～9/6(水)

フットケア 編 講師：ライフロングウォーキング推進機構
山下 和彦 氏

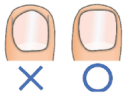
会場：加茂市役所3階会議室

10/20(金) 13:30～15:30 (受付は13時から)

元気に歩くために足のお手入れ方法を学びましょう。
爪の切り方や足裏のケア、実はとっても重要なんです！



■持ち物など：着脱しやすい靴下と足を出しやすい服装・
筆記用具・飲み物



募集期間：9/19(火)～10/13(金)

みんなで語ろう! 編 講師：ライフロングウォーキング推進機構
白倉 重樹 氏

会場：加茂市産業センター1階ホール

11/29(水) 13:30～15:30 (受付は13時から)

まだウォーキングを始めていない方も大歓迎！
運動が苦手な方・続かない方も始めるキッカケに出会えます。
ウォーキングの専門家と一緒にお話ししましょう。



募集期間：11/1(水)～11/22(水)

お申し込み・お問い合わせ先

加茂市役所 健康福祉課

TEL:0256-52-0080 (内線 164)

健康ポイント
事業参加者に
20p付与

令和5年度

市民講座

参加費
無料

対象

加茂市在住の方
(各回) 先着

50名