



歩いて暮らす健康づくり

ヘルシーウォークの 講師を派遣します

ヘルシーウォークとは、今より10分（1,000歩）多く歩くことです。
ウォーキングの講師（健康運動指導士）を派遣して、ストレッチ、ウォーキングの実技を実施します。

1 サポート内容

- ①派遣回数:各団体原則1回
- ②申込人数:5名以上
- ③開催日時:月～金曜日(祝日・年末年始は除く)、
午前9時～午後5時の間で2時間程度。
※上記時間帯以外をご希望の場合はお問い合わせください。
※事業等の関係によりご希望に添えない場合もありますので、ご了承ください。

2 申込方法

開催日の1か月前までに、電話またはFAXでお申し込みください。

3 注意事項

- ・部屋の確保が必要です。(ウォーキングの練習ができるスペース)
- ・講習会中に起こり得る事故等に対応するため、各団体で保険等へのご加入をご検討ください。

4 申込み・問合せ先

三木市健康福祉部健康増進課(三木市総合保健福祉センター内)
〒673-0413 三木市大塚1丁目6番40号
電話:0794-86-0900 FAX:0794-86-0904



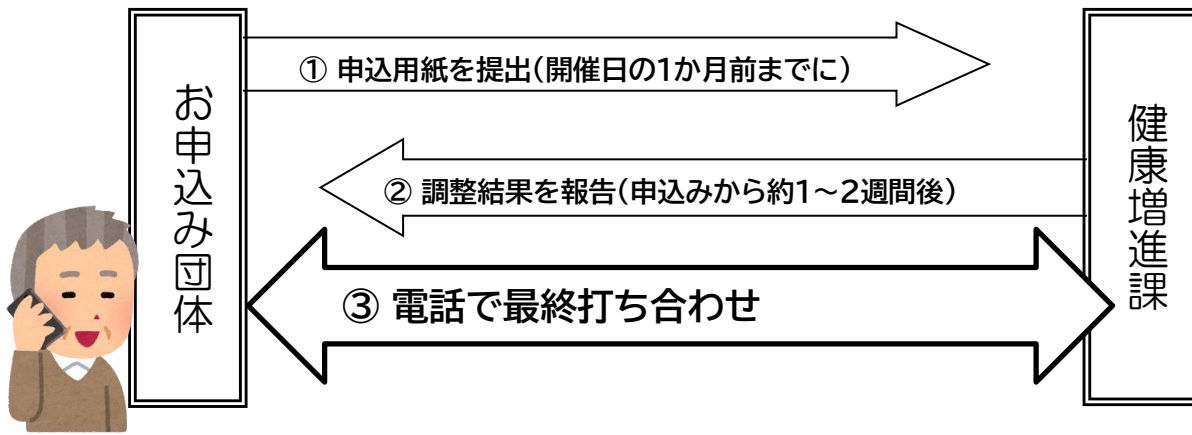
実施までの流れは
裏面をご覧ください

ヘルシーウォーク講師派遣申込書

団体名			人数 (5名以上)		年齢層			
希望日時 (R7.3.31 までに実施)	第1希望: R	年	月	日()	第2希望: R	年	月	日()
会場			駐車場	有	・	無		
会場住所								
担当者 連絡先	氏名			電話				
	住所							

(コピー可)

《 実施までの流れ 》



ウォーキングの効果はたくさんあります。ぜひ生活に取り入れましょう!

- ① 脳の活性化
- ② 肥満解消
- ③ 骨が丈夫に
- ④ ストレス解消
- ⑤ 血圧改善
- ⑥ 免疫力アップ
- ⑦ 心肺機能アップ

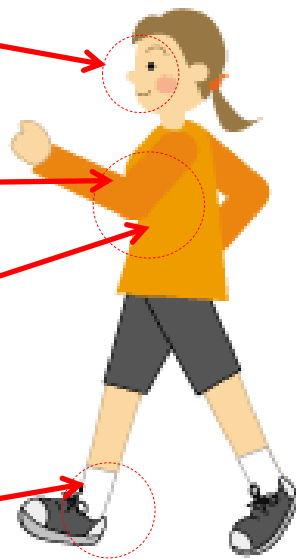
ウォーキングのポイント!

目線を前方に向ける

ひじを前後に大きくふる

胸を張って背筋を伸ばす

歩幅をやや大きくとりしっかりと踏みだす



シューズを選ぶ



ステップにも注意



- ① ひざを伸ばしてかかとから着地
- ② かかとからつま先へ重心を移動
- ③ つま先で十分踏み込み、しっかりける