



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を皆さまの元へ派遣し、講習会を実施します！

1 講習内容

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。

2 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。



3 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。

実施までの流れは
裏面参照

4 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。

5 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：86-0900 FAX：86-0904

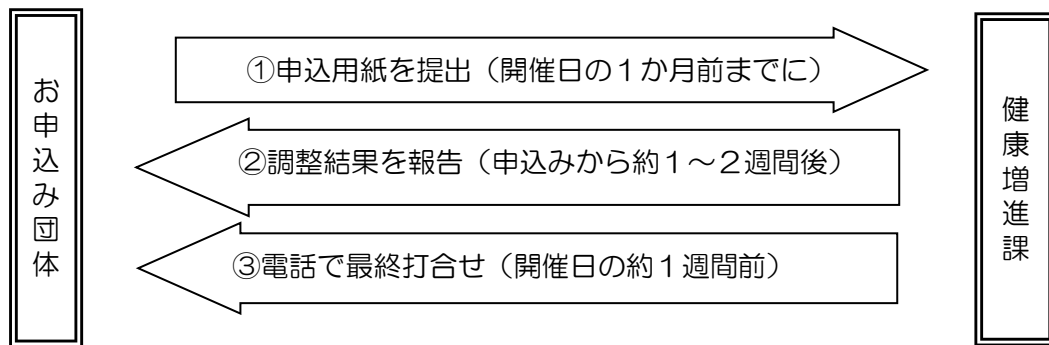
ヘルシーウォーク講師派遣申込書

団体名			人数 (5名以上)		年齢層			
希望日時 (R3.3.31 までに実施)	第1希望：R	年	月	日()	第2希望：R	年	月	日()
会場			部屋					
希望内容 (あれば記入)								
担当者 連絡先	氏名			電話				
	住所							

(コピー可)

※1 健康ポイントの対象は、三木市国保加入者です。詳細は、医療保険課(82-2000)へお問い合わせください。

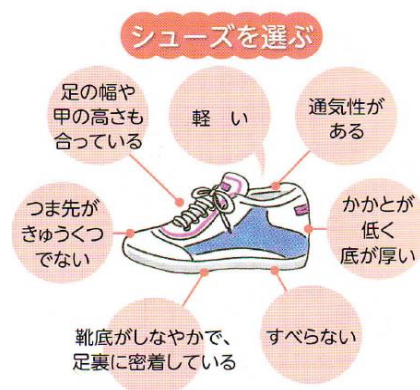
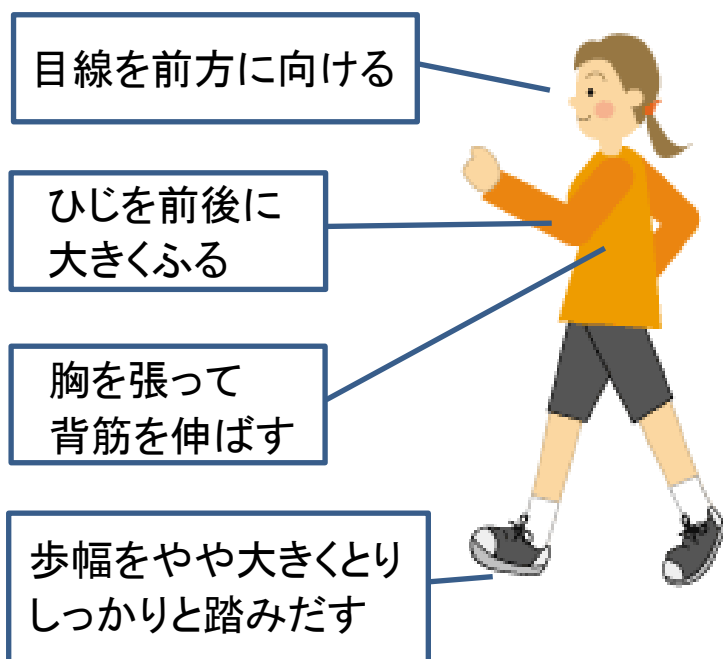
《 実施までの流れ 》



ウォーキングの効果はたくさん！

- | | |
|----------|------------|
| ① 脳の活性化 | ⑤ 血圧改善 |
| ② 肥満解消 | ⑥ 免疫力アップ |
| ③ 骨が丈夫に | ⑦ 心肺機能アップ |
| ④ ストレス解消 | ⑧ 足腰の筋力アップ |

ウォーキングのポイント！



- 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