

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～



ウォーキング講師(健康運動指導士)が皆さまの元へ出かけ、正しい歩き方や効果的な運動方法など、一人一人にあった健康づくりをサポートします！

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。

ヘルシーウォーク
～今より1,000歩
(10分)あるこう運動～



2 申込方法

開催日の1か月前までに、電話またはFAX(専用の申込書)でお申込みください。

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 参加者個人が準備いただくもの

歩数計(ある方はご準備ください)、室内用の運動靴、タオル、飲み物、筆記用具

5 対象 三木市民

6 問合せ・申込み先(平日の午前9時～午後5時)

三木市健康福祉部 **健康増進課**

〒673-0413 三木市大塚1丁目6番40号

(三木市総合保健福祉センター内)

電話:(0794)86-0900 FAX:(0794)86-0904

