



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 年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。



実施までの流れは  
裏面をご覧ください

## 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。
- ・受講後、個別支援を希望される方には必要な支援等についてご案内いたします。

## 4 申込み・問合せ先

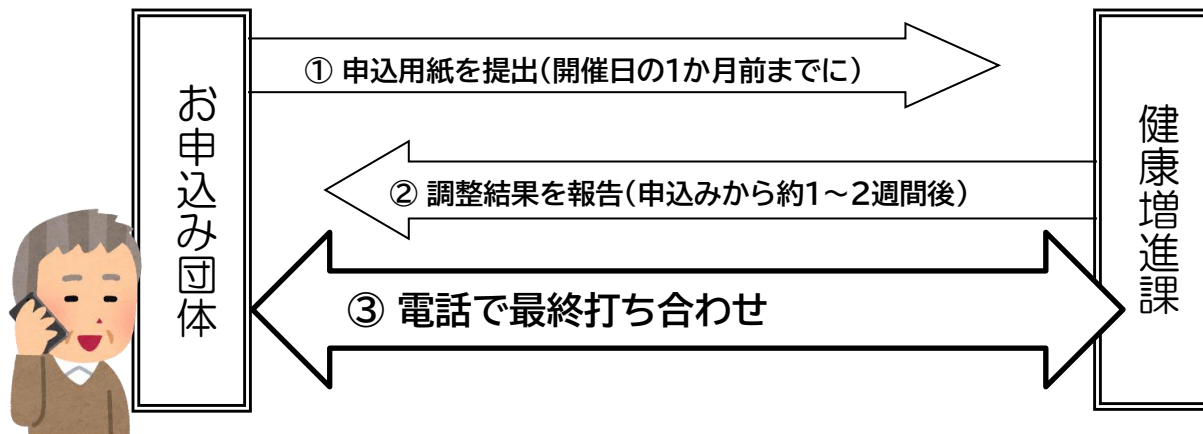
三木市健康福祉部健康増進課 健康政策係  
〒673-0492 三木市上の丸町10番30号  
電話:0794-82-2000(代) (内線:2612)

### ヘルシーウォーク講師派遣申込書

|            |                                        |  |                                        |                   |     |  |
|------------|----------------------------------------|--|----------------------------------------|-------------------|-----|--|
| 団体名        |                                        |  | 人 数<br>(5名以上)                          |                   | 年齢層 |  |
| 希望日時       | 第1希望: R 年 月 日 ( )<br>:       ~       : |  | 第2希望: R 年 月 日 ( )<br>:       ~       : |                   |     |  |
| 会 場        |                                        |  | 駐車場                                    | 有       •       無 |     |  |
| 会場住所       |                                        |  |                                        |                   |     |  |
| 担当者<br>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  | 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 |           |

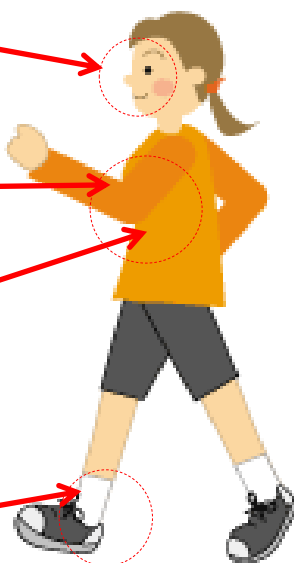
## ウォーキングのポイント！

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