

令和8年度ウォーキングクラス・カラダ測定会について

1 コース4回として開催します！

健康のために自身の体力を知り、正しい姿勢と歩き方を身につけ、
自身の身体を振り返りながら、正しくきれいな歩き方をマスターしましょう！
気軽に始められるウォーキングを効果的な方法で継続することで、
運動を習慣とし、身体活動量の増加を目指しましょう！

【内容】

ウォーキングクラス

ウォーキング講師による屋内でのウォーキング実技指導

カラダ測定会

体組成計による体重や体脂肪、基礎代謝、内臓脂肪レベルなどの測定
血圧測定・腹囲計測・体力測定
個別健康相談（希望者）

※詳細な日程については、事業案内をご覧ください。

①カラダ測定会	6月
効果的なウォーキング①	
効果的なウォーキング②	
②カラダ測定会	
③カラダ測定会	10月
効果的なウォーキング①	
効果的なウォーキング②	
④カラダ測定会	