

## サロン 日吉

# 「なかよし」

### 10月のご案内

担当：保健活動推進員

10月の「なかよし」は、健康ウォーキングを企画致しました。  
正しい歩き方、美しい歩き方、楽しい歩き方をご指導していただきます。  
自分の年齢・体力にあった正しい歩き方を身につけましょう。  
足の悪い方は、椅子に座り受講、ポイントを説明致します。  
お天気の場合は、希望者にて「日吉公園」で、実技を行いたいと思います。

日 時

10月27日 13時～15時

場 所

日吉町自治会館 2階

講 師

仲田 明

NPO法人 神奈川県歩け歩け協会 副会長  
NPO法人 かもめウォーキングアカデミー 副会長 講師  
県協会加盟団体 みどりウォーキングクラブ 会長  
神奈川県スポーツ課 3033運動普及員講習会 講師  
その他、ウォーキング歴 22年、講師歴 17年 横浜市緑区在住

講義内容

ロコモ&平均寿命と健康寿命  
ウォーキングの注意事項  
高齢者のウォーキング対策  
服装・持ち物・怪我の応急処置

実 技

靴の選び方とはき方  
ウォーキング前のウォーミングアップストレッチ  
基本の姿勢と歩き方(練習歩行・歩行姿勢)  
インターバル速歩  
坂道、階段の昇降  
クールダウンストレッチ&フットケア

持 ち 物

飲料水、帽子、運動が出来る服装で紐で結ぶ靴