

主催：芦屋市高齢者生活支援センター

協力：地域支え合い推進員

めざせ！！ウォーキングマスター

～グループウォーキングの効果とシューズの選び方～



効果的な歩き方を知って、
芦屋のまちをみんなで歩きましょう！

日程

平成28年 1日目…11月19日(土)

2日目…12月 3日(土)

両日とも14:00～16:00

定員

100名(必ず裏面申込書で事前にお申し込みください)

場所

芦屋市保健福祉センター：多目的ホール

対象

ウォーキングに興味・関心のある方

講演

アシックスジャパン株式会社
(社)日本ウォーキング協会公認 ウォーキング指導員

鈴木 伸 氏



めざせ！！ウォーキングマスター

～グループウォーキングの効果とシューズの選び方～



近年注目を集めているウォーキングは、ダイエットにはもちろんのこと、筋力維持、血圧やコレステロール値の安定、さらにはうつ病予防や自律神経の働きを整えるなどにも効果があるといわれ、内閣府が実施した「体力・スポーツに関する世論調査(2009年)」でも、この1年間に行った運動・スポーツの第1位(約48%)でした。

そして、このウォーキングをグループで行うことで、メンバー同士でモチベーションや結束力を高め合うことができ、一人ひとりの目標達成にも効果的であるといわれています。

そんなグループウォーキングの魅力を再発見し、あなたもグループウォーキングを始めてみませんか？ 2回連続プログラムで参加費は無料！ ウォーキングには欠かせない「シューズ選びのポイント」についてのアシックスジャパンの講演もご用意しました。お友達、ご家族とお誘い合わせてご参加ください！！

申込み締切は11月15日！ 申込みは今すぐこの用紙で！！



参加申込方法

① この用紙に下の必要事項を記入してFAX

② 2次元バーコードから
E-mail



こちらから
どうぞ！

③ 精道高齢者生活支援センターの窓口はこの用紙を持参

※平日の午前9時30分
～17時まで(祝日を除く)

日時

①11/19(土)

②12/ 3(土)

いずれも
14:00～16:00

会場

いずれも
芦屋市保健福祉センター多
目的ホール

注意

①、②どちらもご参加ください(内容が異なります)



芦屋市保健福祉センター
(芦屋市呉川町14-9)

駐車場に限りがありますのでできるだけ公共交通機関をご利用の上ご来場ください。

参加申込書

※ この用紙をそのまま
下記番号までFAX

フリガナ
氏名

年齢

性別

〒

住所

電話番号

※ ご提供いただいた個人情報はこの度の2回のイベントにのみ使用いたします。また、適切な方法で管理し紛失や漏洩などが起きぬよう細心の注意を払います。

FAX 31-0674

【お問い合わせ】
精道高齢者生活支援センター
☎34-6711
(平日の9:30～17:00)