

正しいフォームで効率UP!!

# ウォーキング教室

平成30年 11月10日(土) 10:00~11:40

場所: 赤坂台総合公園(ドラゴンパーク) 甲斐市竜王338-2

講師: 山梨県厚生連健康管理センター 健康運動指導士

対象者: 組合員及び被扶養者 募集人数: 30名

ウォーキングは、いつでも、どこでも、だれでも、できる最も手軽な運動です。しかし、ただやみくもに自己流のフォームで歩くのでは運動効果が上がりにくく、膝や腰を痛めてしまうこともあります。正しいウォーキングフォームで歩けば、運動効果も上がり、ケガもしにくくなります。

この機会にプロの指導のもとで正しいウォーキングフォームを身につけ、歩き方を変えてみませんか?

参加費  
無料

申込締切  
10月26日(金)

参加の申込みは所属所の共済組合事務担当者様までお申し出ください。

■ お問い合わせ先 山梨県市町村職員共済組合 保健課 保健担当  
TEL 055-232-7311