

ウォーキング教室

新型コロナウイルスの影響でおうち時間も増え、運動不足という方も多いのではないのでしょうか。

今回の教室では、新冠町スポーツ推進委員を講師にお招きし、正しい歩き方、目標心拍数・歩数の求め方、ウォーミングアップやクールダウンの方法もわかりやすくお伝えします。早朝から身体を動かし、心地よい汗をかいてみませんか。

日時 3月13日(日) ※荒天の場合は中止とします
9:00~11:00 (8:30受付)

集合場所 新冠町民スポーツセンター
※スポーツセンター～本町海岸～判官館(往復約4.5km)を歩きます

対象 町内に在住する一般成人

定員 15名(先着順)

参加料 200円/人

持ち物 水分補給飲料、タオル、暖かく動きやすい服装など

講師 新冠町スポーツ推進委員

申込み 下記申込書に必要事項を記入し、参加料とともに
町民センターへお申し込みください。

問合せ 新冠町教育委員会

新冠町字中央町25(町民センター内)

TEL: 47-2106 / FAX: 47-4080

主催: 新冠町教育委員会

～前回の参加者の声～

- 早朝から汗をかいて気持ちよかった!
- 歩き方、姿勢を意識して楽しく歩けました!
- 心拍数を初めて意識して運動しました!



第2回ウォーキング教室 参加申込書

事務局記入 (No.)

参加者氏名		電話番号	
性別	男 ・ 女	年齢	
住所			

参加者の皆さまへ

ご参加にあたっては、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点より、下記の事項に遵守され、ご参加をお願いいたします。

1. **発熱等の風邪症状**がある場合には、参加をご遠慮願います
2. 教室開始前後に**手洗い・消毒のご協力**をお願いいたします
3. 参加者同士の**タオルの共用、飲み物の回し飲み**はご遠慮願います
4. 運動中以外は**マスク着用のご協力**をお願いいたします
5. 運動時には参加者同士の**距離を十分に保ち**、参加者同士が**密着した運動等を行わないよう**お願いいたします。
6. 新型コロナウイルスの感染状況によっては、**急きょ内容が変更となる場合や開催中止となる可能性があります**ので、予めご了承ください。

< ウォーキングとは? >

日常生活の歩き方や散歩とは異なり、“健康のため”という目的をもって行う歩きをウォーキングと言います。ウォーキングは道具や環境を必要とせず、「いつでも」・「どこでも」行うことができる最も手軽な運動です。

< ウォーキングの効果 >

有酸素運動の代表的な運動として挙げられ、主に体脂肪燃焼や生活習慣病予防に効果的な運動です。またウォーキングを一定時間続けることで“セロトニン”という神経伝達物質が分泌され、リラックス効果が期待できます。

ウォーキング教室 PR動画の配信について

教室開催にあたりPRを兼ねて前回実施した教室（R3.11月開催）の様子をまとめた動画を制作しました。下記のQRコードからご覧いただける他、新冠町社会教育課公式チャンネルでもご覧いただけますので、是非チェックしてみてください。

3月の教室でも、「心拍数」や「歩数」、「ノルディックポールの使い方」も紹介しながら実施いたします。まずはこの動画をご覧いただき参加についてご検討ください！！

Check

「ウォーキング教室PR動画」QRコード ⇒



ウォーキング教室
↑PR動画の視聴↑