

# ウォーキング教室

暑かった夏が終わり、スポーツの秋となりました。また、新型コロナウイルスの影響により自宅で過ごす時間も多くなり、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** **11月13日(土)**  
**9:00~11:00(8:30受付)**

**集合場所** レ・コードパーク(雨天の場合:スポーツセンター)  
**※レ・コードパーク~新冠温泉(往復4km)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** 運動靴(中用)、水分補給飲料、タオル、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



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・検温のご協力**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. 教室実施以外は**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、教室のPRを兼ねて新冠町スポーツ推進委員の皆さんが教室の魅力や内容について紹介する動画を作成しました。

下記のQRコードからご覧いただける他、新冠町のホームページや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。

11月の教室では、この動画の内容の他、「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↑