

いなしき健康まつり

回 覧

ウォーキングレッスン



参加者大募集



いつもの歩き方を見直して、膝や腰に優しい歩き方をマスターしよう！

◇レッスンの効果・メリット

○疲れにくい体へ

正しい重心移動を覚え、膝や腰の負担を減らす体の使い方を学ぼう！

○転倒予防の強化

バランス感覚を養うことで、つまずきにくい足腰を作りましょう！

○健康効果を最大化

筋力アップにつながる姿勢と歩幅を身につけましょう！

○日 時 令和8年10月3日（土） 1回目 9：30～
2回目 12：30～

○場 所 江戸崎ショッピングセンターパンプ センターコート

○講 師 健康運動指導士 古山 節子 先生

○定 員 各回 先着20名

○参加費 無料

○申込開始 令和8年9月7日（月）～



【申込・問い合わせ先】

稲敷市役所 健康増進課

☎029-892-2000（代） 土・日・祝日を除く 9：00～17：00