

# 石ケ谷公園 歩行寿命を延ばすためのカラダの使い方 ～ 安全歩育のススメ & エクササイズ ～

## プログラム

1回目 (10/8) : 安全歩育のすすめ (ウォーキングチェック)

2回目 (10/15) : 安全歩育運動エクササイズ I

3回目 (10/22) : シャキッとウォーキングのための安全歩育運動エクササイズ II

4回目 (10/29) : ノルディックウォークによる姿勢改善ウォーキング



【日程】平成 27 年 10 月 8・15・22・29 日 (木) 計 4 回 ※雨天決行

【時間】10:30～12:00

【参加料】2,000 円 (ポールレンタル料・保険料込)

【定員】先着 25 名

【場所】石ケ谷公園・明石中央体育会館

【講師】サムズアップ 山上寛之

【持ち物】運動が出来る服装・ウォーキングシューズ・タオル・飲み物など

【申込期間】平成 27 年 9 月 1 日 (火) ～ ※定員になり次第、受付終了

【申込方法】明石中央体育会館事務所窓口または電話 (078-936-6621) にて受付

《問合せ》 明石中央体育会館 しんきパーク&スポーツマネジメント共同事業体

〒674-0053 明石市大久保町松陰 1126-47 Tel.078-936-6621