

健康増進事業「ウォーキング教室」開催要項

- 1 目的 市民の健康増進と、健康な生活習慣および、相互の健康増進の向上を図ることを目的とする。
- 2 主催 公益財団法人秋田市総合振興公社
- 3 開催日時 令和4年9月26日（月）
9時30分から11時30分まで（9時15分受付）
- 4 会場 一つ森公園内（散策路等）
秋田市下北手桜字蛭沢地内
※雨天の場合は一つ森コミュニティ体育館で行います。
- 5 対象 一般市民
- 6 募集人員 20名（要予約）定員になり次第締め切り
予約開始日9月5日（月）午前9時30分～午後4時30分
- 7 受講料 無料
- 8 講師 安田みどり（スポーツインストラクター）
- 9 講習内容
9時30分～10時00分 準備運動
歩き方の基本動作の説明
10時00分～11時00分 実技（園道・散策路他）
（途中休憩）
11時00分～11時30分 クールダウン
簡単な健康のレクチャー
Q&A など
- 10 感染対策 受付時の検温・消毒に加え、マスクの着用の徹底
- 11 その他 講習中における負傷事故については、主催者加入傷害保険の範囲以内とする。

担 当 公益財団法人秋田市総合振興公社
担当 伊藤 あゆみ
電話 018-829-0221