

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6年9月9日（月）
9時30分から11時00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 ※定員になり次第締め切り
申込開始日8月26日(月)午前10時00分～
- 7 受講料 無料
- 8 講師 武田みどり（スポーツインストラクター）
- 9 講習内容

9時30分～10時10分	準備運動
	歩き方の基本動作の説明
10時15分～10時45分	実技（園道・散策路他） （途中休憩）
10時45分～11時00分	クールダウン 簡単な健康のレクチャー Q&Aなど
- 10 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
緑地課 石塚 孝一
電話 018-829-0221