

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7年9月5日（金）
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16日(土)午前10時00分～ | |
| 7 | 受 講 料 | 無料 | |
| 8 | 講 師 | 安田みどり（スポーツプログラマー） | |
| 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
TEL 018-829-0221