

健康講座基礎

～ウォーキング～

講師：岡原友紀 Human Stadium OKAHARA

毎日少しでも歩いていますか？
人間は足から衰えると言います。
健康で毎日を過ごすために…
ウォーキング・ランニングの基礎を学びます。
さあ！皆さんも一緒に。



日 程	課 題	内 容
10月土曜日2回	ウォーキングとは	講義・フォームチェック
11月土曜日2回	動きの基本	動きづくり・ウォーキングの方法
12月土曜日1回	ウォーキング	動きづくり・ウォーキング
1月土曜日2回	ウォーキング応用	歩いたり走ってみましょう！
2月土曜日1回		

日 程：日程調整中・お問い合わせください

土曜日

時 間：13：30～15：00 全8回

受 講 料：1,500円/1回

定 員：15名

持 ち 物：水分補給できる物・タオル・着替え・帽子等

申し込み・問い合わせ

城西国際大学 生涯教育センター (D棟)

TEL：0475-55-7685・FAX：0475-53-2244

電話受付時間：9時30分～16時30分(日曜・祭日除く)