

# 令和4年度 第10回 香東川公園 ウォーキング教室

「健康な体のための ウォーキングのススメ」

## 参加者募集中！

主催：香東川公園指定管理者（香川県造園事業協同組合）

日程：令和4年10月26日（水） 小雨決行。荒天の場合は、中止になります。

時間：9：30～11：30 ※集合時間 10分前には集合してください。

場所：香東川公園（成合運動広場）：集合場所 香東川公園管理事務所前（高松市円座町 835）

対象：30歳～75歳程度

定員：50名程（先着順）

申込み：香東川公園管理事務所（成合運動広場内） 電話・FAXも可 [087-886-0779](tel:087-886-0779)

申込み期限 令和4年10月16日（日）

参加料：無料

参加者へのお願い：・教室当日は運動のできる服装でお越しください。

・飲料水・タオル・手袋等は各自持参してください。

・新型コロナウイルス感染防止対策のご協力をお願いします。

教室内容（プログラムは変更になる可能性もありますのでご了承ください）

- 1.準備運動の方法について
- 2.ウォーキングの正しい歩き方について
- 3.ウォーキングをやってみよう（約2km ウォーキングします）
- 4.整理運動の方法について



ウォーキングには体を引き締めたり、代謝を上げたり、心肺機能を向上させたりなど多くの効果があります。しかしながら、膝を痛めたり、悪い姿勢で歩き続けると肩こりや腰痛を引き起こしたりすることもあります。体を痛めることがなく、更に健康的な体づくりのためのウォーキングやストレッチ、簡単なトレーニングの方法についてわかりやすくご紹介します。

指導者：阿部純也 氏（NPO 法人香川トレーナー協会 理事長）

【プロフィール】

香川大学医学部、香川県立保健医療大学をはじめ香川県内の大学や専門学校にてスポーツ・医療分野の非常勤講師を務める。またトレーナーとして野球、競輪、ゴルフなどのプロ選手からさまざまな競技のアマチュアスポーツ選手まで、幅広くトレーニングやコンディショニングを指導。健康運動指導士として子どもや高齢者に対するスポーツ指導や運動などにも関わる。その他、四国新聞日曜日連載「おうちでフィットネス」、西日本放送ラジオ「気ままにラジオ」はじめ新聞・情報誌寄稿やラジオ出演など香川県を中心に幅広く活動されています。

香東川公園管理事務所（高松市円座町835番地 TEL 087-886-0779）