

## 横浜健康ウォーキング教室

開催： 第1・3火曜日（祝祭日や他の行事と重なる場合、変わることがあります）  
 集合： 午前9時30分 横浜公園内（噴水前。 10分前までに受付を済ませてください）  
 解散： 午後2時30分頃 距離： 6km。 参加費： 500円。  
 靴： ウォーキングシューズ（靴紐で締め具合の調整ができるものをお勧め）  
 小雨決行、レジャーシート・昼食持参、マスク着用をお願いします

教室用


<https://kanagawaaruke.jp>

- ▶ ウォーキングを始める前に正しい歩き方などを学びましょう。
- ▶ 4回シリーズ(※1)で歩きの基本を身につけます。
- ▶ ベテランの方も大歓迎！自分の歩きを再チェックしましょう。

### 【講座紹介】

No	講座の内容
①	1. 筋トレの理論と基本動作
	2. ストレッチングの必要性と基本動作
	3. 靴の選定と履き方
②	1. 効率の良い歩き方
	2. 時速の感覚と計算
	3. 筋トレの基本動作
③	1. 歩くことの必要性と歩きの効果
	2. 心拍数と運動量
	3. 服装・持ち物
④	1. 注意事項・ウォーキングマナー
	2. 特徴のある歩き方
	3. 習慣にして継続

※上記の他、下記を実施しています。

- ◇ ストレッチング（朝，昼，解散時）
- ◇ 姿勢の作り方、歩き方
- ◇ 筋トレ（朝のストレッチング後）

①②③④全ての講座を受講後、修了証書が授与されます。  
 同内容の講座は2か月先になるので、最短修了を目指し連続して参加することをお勧めします。  
 殆どの方が、更なるスキルアップを目指し①～④修了後も継続して教室に参加されています。

修了後は、6回参加すると  
**1回無料優待♥**

是非 あなたも！

スタッフ一同、お待ちしております。

### 【問い合わせ先】

NPO 法人かもめウォーキングアカデミー  
 土居 (090-1534-6401)



【2021年度日程のご案内】

期	開催日	講座	コース	期	開催日	講座	コース
103	21年4月6日	①	F	106	21年10月5日(*1)	①	D
	21年4月20日	②	C		21年10月19日	②	C
	21年5月11日	③	G		21年11月2日	③	G
	21年5月18日	④	E		21年11月16日	④	E
104	21年6月1日(*1)	①	D	107	21年12月7日	①	F
	21年6月15日	②	B		21年12月21日	②	B
	21年7月6日	③	G		22年1月11日	③	D
	21年7月20日	④	E		22年1月18日	④	E
105	21年8月3日	①	F	108	22年2月1日(*1)	①	D
	21年8月17日	②	A		22年2月15日	②	A
	21年9月7日	③	D		22年3月1日	③	G
	21年9月21日	④	E		22年3月15日	④	E

コース/A:山下公園、B:中央市場、C:イタリア山、D:野毛山、E:本牧山頂、F:根岸森林、G:清水ヶ丘

\*1

- ・6月1日(火)、10月5日(火)、2022年2月1日(火)は25m速歩と3分間速歩の持久力測定を実施して、測定記録を継続してお渡します。
- ・25m速歩とは、25mを何秒で歩けるか？ 参考(平均値)60代は9秒です。
- ・3分間速歩とは、3分間で何m歩けるか？  
☆参考(平均値)60代は300mです。

【会報の見方】

(主催者記号)

- ◎：神奈川県歩け歩け協会(県協会)
- ：県協会協力加盟団体の11団体(協力加盟団体)
- ◇：県協会加盟団体の5団体(加盟団体)

◎神奈川の鉄道シリーズ【東京急行】 大和市 10キロ  
泉の森と古民家  
1月18日(月) NPO法人神奈川県歩け歩け協会 主管:横浜歩け歩け運動連合会

● 県協会主催のときは、主管団体が併記

● コースの特徴等

● 集合場所と最寄り駅が掲載

参加費 参加費の記載がある場合はそれに従い、無い場合(通常例会)は下記の通りです。

通常例会の参加費

- ◎県協会主催：登録会員(¥200)、他協会会員(¥300)、一般(¥500)
- 協力加盟団体主催：<sup>(※2)</sup> 会員(¥200)、他協会会員(¥300)、一般(¥500)

※2：協力加盟団体主催の例会で、**会員**とは協力加盟団体11団体のうち、いずれかの団体に所属している方を会員と呼びます。会員であれば、協力加盟団体が主催する通常例会には会員価格(200円)で参加できます。

