

# 健康づくりセミナー ウォーキング編

普段の歩行を振り返り、未来の健康リスクとの関係性が分かります。  
また歩行効果を高める知識と方法を実践的に習得できます。

参加費  
無料

みんなのウォーキング  
特産品  
応募用  
スタンプ  
3個  
もらえる!\*



## 開催日時・会場

\* みんなのウォーキング特産品応募用スタンプは、会員本人のみ対象

R8年2月7日土 10:00-11:30  
〈受付9:40〉

キラリエ草津

1階

草津商工会議所  
多目的室1

## セミナー内容



講義  
30分

運動  
60分

### こんな情報が得られます

- ◆ カラダ診断で現在の歩行能力を確認できる
- ◆ 怪我のない安全な歩行に必要な知識が得られる
- ◆ 脂肪燃焼に効果的な歩行法が分かる
- ◆ 推進力を高め、効率的に歩く方法が分かる
- ◆ 歩行と一緒に実践すると効果的な食事が分かる

### 前回参加者の感想



身体を整えることは、心理や生活を整えることになることを実感しました。



生活の中に取り入れやすい、自分にもできそうと感じた。

自身の健康について考える  
ことができた。

## 定員・対象者

20名

会員・会員の家族

※ 家族は、会員の同伴者として、会員1人につき1人まで。

※ 家族のみの参加は、不可。

募集締切

1月21日水

※ 定員に達した時点で受付終了

互助会ホームページの  
専用フォームから申込み

