



報道機関 各位

記者発表資料
令和元年9月25日(水)
問い合わせ先：北区役所コミュニティ課
課長：葛西
担当：田中
電話：669-6020

北区ウォーキング教室を開催します

区民の運動習慣の定着、ストレス解消など健康増進の促進には、誰もが手軽に取り組むことができるウォーキングの普及が効果的であることから、ウォーキングを始めるきっかけやウォーキングを継続していく機会の提供を目的としたウォーキング教室を開催します。

- 1 日時 令和元年10月6日(日) 9時45分～11時45分
- 2 会場 大宮アルディージャフットサルコート「オレンジコート ステラタウン」
(北区宮原町1丁目853-1 ステラタウン北棟屋上)
※雨天時は、北区役所2階B会議室で開催します。
- 3 内容
(1) 「肩甲骨の動き」と「股関節の動き」に重点を置いたストレッチ
(2) 歩く際の姿勢や足の着き方などの正しい動作を意識したエクササイズ
(3) ウォーキングフォームの解説
(4) 上記の講義を踏まえたうえで、オレンジコート内にてウォーキングの実践
※雨天時は、(1)～(3)の講習のみ
- 4 参加予定者数(募集は終了しています)
区内在住、在勤又は在学の方 30人
- 5 スケジュール
(1) 開講式 9時45分～10時00分
(2) ウォーキング教室 10時00分～11時30分
(3) 閉講式・記念品配布 11時30分～11時45分

6 昨年度の様子



参加者からの声

- ・専門の方に教えてもらって良かった
- ・気づきがあって良かったです
- ・実践でき、身につく練習でした