

令和5年度生涯学習講座

# フィットネスウォーキング で健康ライフ!

車社会・食生活の欧米化、そしてコロナ禍における運動不足も重なり生活習慣病が増加しています。そしていざ運動しようと思ってもきっかけがつかめない、時間がとれない、などなかなか一歩を踏み出せない方が多いことが現状です。また、せっかく運動を始めても身体に負担がかかり継続できなかつたりします。このような状態から脱するために、どこでも手軽にできる身体に優しい「ウォーキング」を実践していきます。本講座により、正しい歩き方、より効果的に歩くためのウォーキング法を学びます。また、イスに座ったまま手軽にできる体操や、ストレッチも併せてご紹介していきます。

第1回「ウォーキングの基礎を学ぼう」10月22日(日) 10:30~12:00

ウォーキングは非常に手軽な有酸素運動で、さまざまな効果が得られるとされています。本回では、正しい歩き方や楽しみ方を実技を交えながら解説していきます。

第2回「ウォーキングをしてみよう」11月12日(日) 10:30~12:00

第1回で学んだことを踏まえながら、実際に舞鶴城公園でウォーキングを行います。体を動かす楽しさを皆さんで体感しましょう。

■講師：沢田 美千代 氏

(一般社団法人 全日本ノルディック・ウォーク連盟 公認指導員)

★プロフィール★

県内外での健康保健事業・市民講座・企業研修やウォーキング教室の講師を務め、からだを動かす楽しさを受講者の皆さまに伝え、実践している。

‘からだを動かす楽しさを伝えるプロ’として更に自らに磨きをかけ、知識と経験をもとに、日々学び続けている。

ヨガ教室とフラダンス教室 ヒロフラスタジオ 主宰。(甲府市中央1丁目)



キャンパスネット  
やまなし主催講座



■会場：第1回 山梨県防災新館1階 オープンスクエア

第2回 舞鶴城公園内自由広場

※第2回は雨天の場合11月26日(日)に延期して実施します。

延期の判断は前日18時の天気予報を確認し講師と相談の上決定します。

延期の場合ご連絡しますので、お電話に出られる状態でいてください。

■対象：どなたでも参加できます(小学生以上の同伴も可能です)

■定員：各回20名 ■受講料：無料

■持ち物：動きやすい服装、履きなれた靴、タオル、飲み物

■申込み：電話・FAX・メール・HPのいずれかの方法でお申込みください。

※必ず事前申込みをお願いします。事前申込みの無い方の当日参加はできません。

※新型コロナウイルス感染防止対策としてのマスクの着用について、政府は令和5年3月13日から屋内・屋外を問わず、個人の判断に委ねる方針を決定しました。これをふまえ、当センターにおいてもマスクの着用については、来館者の皆様の判断を尊重することといたしましたので、ご理解とご協力をお願いいたします。

主催・申込み・問合せ

山梨県生涯学習推進センター

〒400-8501 甲府市丸の内1-6-1 山梨県防災新館やまなしプラザ内

TEL: 055-223-1853 FAX: 055-223-1855

E-Mail: llcenter@yamanashi-bunka.or.jp

HP: <https://www.manabi.pref.yamanashi.jp/center/>



Twitter Facebook  
「山梨県生涯学習推進センター」で検索



HP



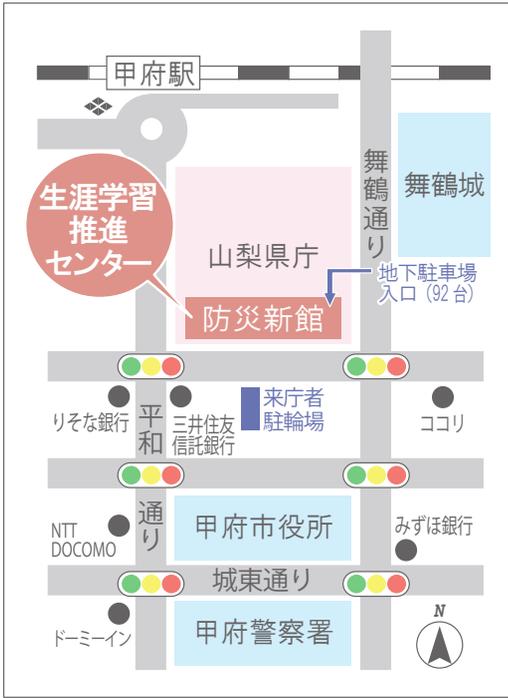
Facebook



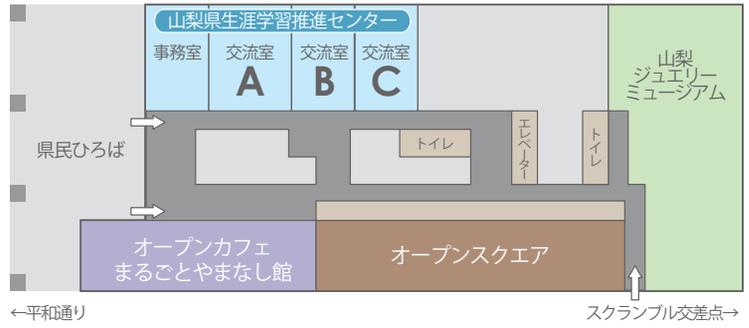
Twitter

# 【会場案内】

山梨県生涯学習推進センター 地図



防災新館 1階やまなしプラザ平面図



- 山梨県庁防災新館 1階  
山梨県甲府市丸の内 1-6-1  
JR甲府駅南口より徒歩 5分
- 有料駐車場完備  
受講者は 1時間無料  
以降は自己負担 (30分ごとに 150円)  
ただし、障害者手帳提示で料金免除となります
- 駐輪場は防災新館南側道路向いにございます

舞鶴城公園自由広場地図



## 令和5年度生涯学習講座「フィットネスウォーキングで健康ライフ！」 受講申込書

氏名

\_\_\_\_\_

電話番号

\_\_\_\_\_

年齢

\_\_\_\_\_

ご記入のうえ、この面をFAXしてください。

FAX 055-223-1855