

【姉妹都市交流事業「ウォーキング教室」日程表】

正しく歩数を計測し、健康ウォーキングを実施するために、
原則全日程(4回)の参加をお願いします。

初回講師に、オリンピックの土佐礼子さんをお迎えし、
効果的なウォーキングサポートをしていただきます。



【会 場】 総合福祉センター 2階 集会室

【服 装】 ウォーキングができる格好

【持参品】 水分・タオル・歩数記録表・歩数計等

全4回	日にち	時 間	内 容
1回目	令和4年 5/30(月)	19時～ 20時30分	・オリエンテーション ・体重/体脂肪測定体脂肪測定 ・ウォーキング演習
2回目	7/1(金)		・歩数の中間確認 ・ウォーキング演習
3回目	8/1(月)		・歩数の中間確認 ・ウォーキング演習
4回目	8/31(水)		・歩数の最終確認 ・体重/体脂肪測定体脂肪測定 ・ウォーキング演習

(注1)教室で、歩数履歴の確認をします。どうしても全日程の参加が難しい場合は、子育て・健康課健康増進係まで、御相談ください。

(注2)中高生の参加者は教室が夜間開催のため、保護者同伴のみ参加可能とし、原則参加なしとします。歩数履歴の確認については、別紙の参加留意事項を御確認ください。

【お問合せ】 ☎ 791-3192 松前町大字筒井631番地

子育て・健康課 健康増進係(松前町総合福祉センター 2階)

☎:985-4118 メール:731hoce@town.masaki.ehime.jp