

# わが町「ひがしなだ」 脳活性ウォーキング



わが町「ひがしなだ」。地域で共に暮らす皆さんが、いつまでも元気に地域を散策しつづけることができ、「ひがしなだ」をもっと好きになれるようなプログラムです。地域の住民の方同士が交流しながら、歩くための力をつけるための健康体操を行ない、一緒に行きたい場所をあれこれ考えプランを立て、手作りのウォーキングマップを作り上げていきます。

4回コース全体を、専門の健康運動指導士が指導いたします。

地域の住民の皆さんの参加を心からお待ちしています！

## コース内容（全4回）

第1回目 9月13日(水) 14:00～15:30

第2回目 9月20日(水) 14:00～15:30

- ◎ウォーキングマップ作成のグループワーク
- ◎ウォーキングのための健康体操

第3回目 9月27日(水) 14:00～15:30

- ◎第1回、第2回の内容に加えて、出来上がったウォーキングプランをグループ間で発表します。

第4回目 10月11日(水) 13:30～16:30

- ◎作成したウォーキングマップを基に、ウォーキングの実施（90分程度）。終了後、振り返りの茶話会。

★ ウォーキングは皆さんの体力や体調に合わせて、ゆっくりと行いますので、ご安心ください。



## 申し込み方法

定員：20名

\*申し込みが定員に達し次第、締め切らせて頂きます。

参加費：1500円/全コース（税込）

★コープは～とらんどハイム本山、事務所窓口へ直接か、お電話にて参加予約を承ります。予約時にご氏名、年齢、連絡先などをお伝えください。参加費は、プログラム第1回目にご持参ください。



指導講師：石井 誠

（健康運動指導士、介護予防主任運動指導員）

主催：コープは～とらんどハイム本山

神戸市東灘区田中町2丁目9-10

TEL: 078-431-0331 (担当：矢野)