



講座番号 26-D-22

講座名 レッツ・ウォーキング

第 3 日曜日

時間 10:00～12:00

定員 20

4月 19 5月 17 6月 21 7月 19 8月 9月 20

10月 18 11月 15 12月 20 1月 17 2月 21 3月

教授名 君和田毅

講座教室

基本屋外

★教授プロフィール★

かしま灘楽習塾とは、開設当時から関わっており、私はスポーツは観ることもやることも好きで様々な種目を経験してきましたが、専門はテニスです。競技生活に限界を感じ、令和3年度から健康づくりのためにウォーキング講座を始めました。令和4年度からは、初心者を対象としたウクレレ講座を始めました。60の手習いで始めたウクレレに魅了されて毎日楽しく弾いています。何かをしたいと思う人たちの為に、仲間づくりの入り口になればと思います。

★講座概要★

この講座は、月1回の講座で、毎回基礎練習とコースを変えて、市内や市外の様々なコースを歩き、健康づくりと仲間づくりを目指します。ウォーキングの楽しさを一緒に味わいませんか。

★講座詳細紹介★

★会場

毎回ウォーキングコースを変更。季節により、市外等もウォーキング（現地集合）

★ウォーキングの効果

1. 脂肪を燃焼させるダイエット効果
2. 生活習慣病などの病気の予防・改善効果
3. ストレスを発散する効果

★内容

1. 簡単なストレッチと準備運動
2. ウォーキングの基礎・基本
3. 毎回コースを変えてウォーキング（約5km）

★その他

運動のできる服装で、歩きやすい靴で、水分補給を忘れずに！

★その他費用

保険代・資料等 1000円/年