



今から始める！ ステキなカッコいい自分づくり♪ ～ウォーキングから学ぶ etc.～（全4回）

①疲れにくい歩き とは？

【座学】

・ロッカーファンクシ
ョン、重心移動など

【実践】

・力カトを転がして
乗せてみよう！

②リズムと歩行

【座学】

・裏拍、地面反力、
腕振りなど

【実践】

・裏拍のリズムとは？

③コアストレッチ 歩行

【座学】

・大腰筋とは？

【実践】

・歩きながら
“くびれ”ちゃう！

④歩くための カラダ作り

【座学】

・身体にある機能（伸張
反射・アーチ・背骨の湾
曲）など。

【実践】

・歩行に大事な使える
筋肉を鍛えよう！

学んだあとは 11/10④「ひやみかち なはウォーク2024」へチャレンジしてみませんか!?

★日時：10月4日・11日・18日・25日

（各金曜）18：30～20：30

★場所：牧志駅前ほしぞら公民館 ホール

★対象：医師から運動制限を受けていない
市内在住・在勤・在学の人

★定員：30人（※申込多数の場合は抽選）

★費用：400円（保険料ほか）

★持ち物：運動できる服装、履きなれたスニーカー、
飲み物、タオルなど。

★申込期間：9月3日（火）～15日（日）

★申込方法：電話・直接窓口（平日9時～17時）、
またはオンラインシステムより

オンラインでのお申込みは

右記のQRコードより！ → → →



【申込先・問合せ先】

牧志駅前ほしぞら公民館 TEL:917-3443/メール：E-S-KOU0011@city.naha.lg.jp



講師 花城 伸治さん

（FeelLight Fit 代表トレーナー/
走り高跳び競技者）

【出身校】

・沖縄県立那覇西高等学校 体育科
・福岡大学 スポーツ学部スポーツ学科

【経歴】

・大学でスポーツ科学を専攻後、名桜大学で
体育講師、トレーナーとして活動。
令和3年より本拠地を那覇へと移し、
令和5年に那覇市楚辺でジムを開設。