

呼吸が  
深くなる

姿勢が  
よくなる

自分を大切  
にすること  
ができる

関節の動き  
が良くなる

おだやかに  
過ごせる  
ようになる

# 頑張らない ウォーキングで 健康づくり!

こころと身体の健康を保ち、いくつになっても輝ける自分であるためにも (^\_^)-☆  
講師が推奨する「頑張らないウォーキング!」で色々な効果を体感してみませんか?  
基本の歩き方、プラスαを学びます!

10月8日・15日・22日・29日(毎週土曜日)  
13時~15時 (※但し、22日のみ 14時~16時)

- 場所：那覇市中央公民館 ホール
- 対象：那覇市在住・在勤・在学で医師から運動制限のない人
- 定員：20人 (※申込多数の場合は抽選となります)
- 内容：普段着のパンツスタイルでフラットシューズか運動靴でご参加ください。

回	日時	内容	講師
1	10月8日 13:00~15:00	基本の立ち方・歩き方 ~正しい姿勢で歩くメリット~	儀間 ゆかり
2	10月15日 13:00~15:00	呼吸を意識して歩く ~靴選びのポイントや呼吸法~	・アフアフ(健康) ウォーク 代表
3	10月22日 14:00~16:00	下半身強化の美尻ウォーキング ~ウォーキングと乳がん(セルフチェック法)~	・わったー保健室 副代表
4	10月29日 13:00~15:00	歩行禅 ~マインドフルネス(こころと身体はつながっている)~	

- 費用：900円(保険料ほか)
- 持ち物：水分補給用の水・タオル
- 申込期間：9月6日(火)~9月15日(木) 平日9時~17時
- 申込方法：電話、FAX 835-4707、メール(講座名・参加者名・連絡先・居住地を明記)、直接窓口にてお願いします。
- 申込み・問い合わせ：那覇市中央公民館 ☎917-3442



✉ E-S-KOU0012@city.naha.lg.jp