

# 健康ウォーキング指導者養成講座 開催案内



主催

NPO法人神奈川県歩け歩け協会

開催日: 8月22日(土) 9時30分～16時30分

開催場所: かながわ県民センター 304会議室



ウォーキング・スタッフ  
育成講座です！

少子高齢化が加速する昨今、健康寿命を延ばす取り組みとしてウォーキングが注目されています。

当協会では様々な形態のウォーキング例会を企画し、独自例会の開催の他、地域や団体のウォーキング活動にも参加して、健康づくりのお手伝いをしています。

今回、当協会が主催するウォーキング活動でスタッフとして活躍する人材を育成するために”健康ウォーキング指導者養成講座”を開催します。

この機会に、ウォーキングの基礎知識や体力づくりに興味がある方、ウォーキングを通じボランティアとして社会貢献を目指す方、この講座に参加してみませんか。

※ 不測の事態により中止することもあります。

## 講座の内容

### 午前の部 9:30～12:00 (ウォーキングの基礎)

- オリエンテーション
- 健康ウォーキングの基本  
(正しい歩き方・靴の履き方・持ち物・等)
- 健康ウォーキングの実技
- トレーニングの実技  
(ストレッチング・筋トレ・ウォームアップ・等)

### 受講当日のお願い

- 当日の朝、自宅で検温をしてください。
- **9時20分**までに会場にお越しください。
- 運動の出来る服装でお越しください。
- 昼食・飲料水を用意してください。
- 筆記用具を用意してください。

- 終了後、講座終了書をお渡しします。
- 資格を取得するには講座を終了後、一定の実習が必要となります。

## 講座の申し込み

- 定 員: 15名 先着順, 定員になりしだい締め切ります。
- 参加費: 5,000円 (テキスト代込み)  
会場の受付でお支払いください。
- 申し込み: 氏名・住所・電話番号・年齢を明記の上、ハガキ、またはE-mailで下記へ申し込みください。
- 締め切り: 8月3日(月) ★必着

〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2  
かながわ県民活動サポートセンター9階 レターケース29  
特定非営利活動法人 神奈川県歩け歩け協会 宛  
E-mail: info@kanagawaaruke.jp

### 午後の部 13:00～16:30 (体力づくりの基礎)

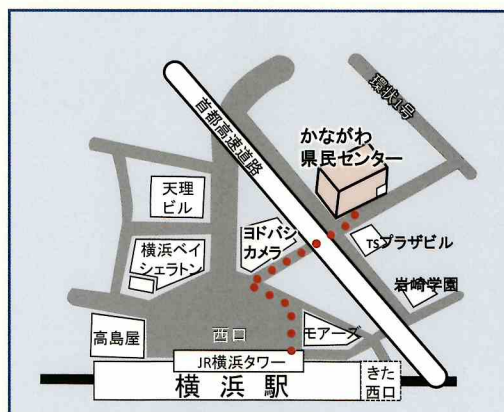
- 健康寿命  
(超！高齢化社会・健康寿命と栄養)
- 体力づくり  
(人の骨格・筋肉について・歩行のための筋肉)
- トレーニングの基礎  
(トレーニングの原理・トレーニング方法)
- ウォーキング・イベントの実施要領  
(実施概要・計画・下見・等)

## 会場: かながわ県民センター

住 所 : 横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2

電話番号: 045-312-1121(代表)

3階 304議室



・横浜駅西口より徒歩3分

問い合わせ先: 080-5179-8387 神奈川歩け: 飯塚