

みちのく杜の湖畔公園 北地区 …全5回講座シリーズ…

## さわやか健康講座 2023 開催決定

講義(座学)と実技(ルデ イックウォーキング)



【主催】



みちのくルデ イックウォーキング ネットワーク

みちのく杜の湖畔公園



### ■開催日

| 1回目      | 2回目       | 3回目       | 4回目       | 5回目      |
|----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| 9月16日(土) | 10月21日(土) | 11月18日(土) | 12月16日(土) | 1月20日(土) |

### ■会場・時間・内容・対象者・定員

- ・みちのく杜の湖畔公園 (『北地区』です。南地区ではありません)  
座学：自然共生園内  
実技：北地区 NW コース等
- ・受付:は9時50分より 開始時刻:10時15分、終了時刻:12時30分
- ・前半は講義・座学(40分)、後半は実技(70分)NWレッスンを行う
- ・事前申込制(予約/先着順)を原則として、対象者は初心者や経験者など
- ・定員は30名程度を予定

### ■プログラム(講義・座学) + (実技)

- 1.「運動と睡眠について」 基本レッスン
  - 2.NWにふさわしいグッズあれこれ ～靴やインソールも大切～ 基本レッスン
  - 3.フレイルとは…フレイル予防について 応用レッスン
  - 4.体成分分析器でボディチェック ～自分の身体を知ろう～ 応用レッスン
  - 5.スポーツ栄養『カラダづくり』～効果的栄養補給～ 応用レッスン
- ※1回目と5回目に簡易体力測定を行い変化を知る!!

### ■参加申込 ※参加費がかかります。

参加申込はこれから正式に告知されます。もう少しお待ちください。  
みちのく公園のホームページ又は、みちのくルデ イックウォーキング ネットワークのホームページで必ずご確認ください。7月を予定しています。(特典もあります)

### ■昨年参加された方からのコメント(一部抜粋)

- ・運動不足の近年、みちのく公園で四季折々の花を眺めながら歩く。気分もリフレッシュ大変楽しい時間でした。歩く!! これからも続けていきます。
- ・とても楽しく有益な教室でした。みちのく湖畔公園に年に何回も足を運び、四季の美しい景色を感じながらのエネルギーッシュなウォーキング、とても素晴らしかった。