

全6回コース

健康のためのウォーキング講座

～歩きが健康寿命を変える～

歩きは日常で欠かす事のできないものであり、習慣的に歩くことにより健康寿命が延びる事が分かっています。しかし、良くない姿勢や歩き方で歩いてしまうと、かえって膝や腰などの身体の様々な部位を痛めてしまう危険があります。

この講座では半年かけ、身体についての知識を学びながら、正しい姿勢、歩き方を実際にウォーキングを通じて身に付けていただきます。



【講座内容】

※講義15～20分、体操15～20分、穴生ドーム周辺ウォーキング20分（約2000歩）

【講義スケジュール】

- (第1回) 10月 歩行評価、なぜ歩きが大切なのか・正しい歩き方・ウォーミングアップについて
- (第2回) 11月 足の状態を整えよう
- (第3回) 12月 筋力トレーニングの基礎知識
- (第4回) 1月 身体のバランスとは？バランス能力を高めるには
- (第5回) 2月 膝・腰の痛み対策
- (第6回) 3月 不眠・低栄養対策について、歩行の再評価

【講師】小田 隆宏 さん

理学療法士 足と歩きの専門家
足のトラブル専門院 楽足院（らくそくいん） 院長



(第1回) 令和5年 **10月25日 (水)** 13:00～14:00

場 所：いきがい活動ステーション 穴生サテライト
北九州市立年長者研修大学校 穴生学舎1階
福岡県北九州市八幡西区鉄竜1丁目5-1

対 象：テーマに関心のある方（定員10名 ※先着順）

参加費：500円

持ち物：飲み物、フェイスタオル、動きやすい服装、マスク
※膝から下が出せる服装でお越し下さい。

【お問い合わせ・お申し込み先】 いきがい活動ステーション（北九州市）



〒802-0006 福岡県北九州市小倉北区魚町3丁目3-20中屋ビル地下
電話：093-967-3420
メール：info@iki-st.com

※申込期限 開催日前日
電話またはメールでお申し込みください。

HP：[いきがい活動ステーション - \(iki-st.com\)](http://iki-st.com)

