

# 2022年度スポーツ教室

## みんなごウォーキング

ウォーキングを通じて運動習慣改善・歩く楽しさ発見

心身のリフレッシュを図ります。

ひとりひとりに合ったペース・運動方法などのアドバイスを行います。



対象者：障害者手帳所持者で

**歩行に見守りや介助が不要な人**

開講日：下欄に記載

水曜日 10:00～11:30

場 所：スポーツ交流センター アリーナ他

必要物：屋内シューズ, 動きやすい服装



### 2022年(令和4年)

6月 8日(水)

10月 12日(水)

12月 7日(水)

申込方法：開催前月1日より受付にてお申し込みください。

QRコードでの申し込みも可能です。



スポーツ交流センターおりづる

TEL: 082-425-1455 FAX: 082-425-6789

実施担当：富田・横山・迫井

※心臓疾患・高血圧・糖尿病で投薬など、

運動強度に配慮が必要な人は必ず主治医にご相談の上参加ください。

(主観的運動強度 RPE15「きつい」以下、運動強度 60%以下程度の設定です)