

健康増進事業「ウォーキング教室」開催要項

- 1 目 的 市民の健康増進と、健康な生活習慣および、相互の健康増進の向上を図ることを目的とする。
- 2 主 催 公益財団法人秋田市総合振興公社
- 3 開催日時 令和7年7月7日（月）
9時30分から11時00分まで（9時15分受付）
- 4 会 場 一つ森公園内（散策路等）
秋田市下北手桜字蛭沢地内
※雨天の場合は一つ森コミュニティ体育館で行います。
- 5 対 象 一般市民
- 6 募集人員 20名 ※定員になり次第締め切り
申込開始日6月7日(土)午前10時00分～
- 7 受講料 無料
- 8 講 師 安田みどり（スポーツプログラマー）
- 9 講習内容
9時30分～10時10分 準備運動
歩き方の基本動作の説明
10時15分～10時45分 実技（園道・散策路他）
（途中休憩）
10時45分～11時00分 クールダウン
簡単な健康のレクチャー
Q&A など
- 10 その他 講習中における負傷事故については、主催者加入傷害保険の範囲以内とする。

担 当 公益財団法人秋田市総合振興公社
緑地課 石塚 孝一
電話 018-829-0221