

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 1回目令和8年7月27日(月)、2回目9月28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 各回20名 ※定員になり次第締め切り
1回目申込開始日7月4日(土)午前10時00分～
2回目申込開始日9月5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