



公益財団法人
秋田市総合振興公社

公益目的事業(2)
健康増進事業(1)健康づくり体験事業
健康教室(ウォーキング教室)

開催日 6月28日(金) 参加者15名

当日は晴天！朝から暑いですが・・・キャンセルもなく無事に参加いただきました。
講師の安田先生のご紹介をし、早速ジョギングコースに移動し、軽い運動から・・・
坂あり下りあり上り階段あり・・・約1時間弱のウォーキングはキツかったです。
最後にウォーキングするときの姿勢や注意点のお話を聞きストレッチ体操をして終了
暑い中ご参加いただきありがとうございました。

開催の様子



実施報告書

講師
安田みどり
ANCS認定
エアロビクス
JHCA認定
フィジカルコン
JCCA認定
ひめトレ

備考

※次回ウォーキング教室は9月～10月に予定しています。

緑地課
公益企画担当

主席主査伊藤あゆみ