

## 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)

公益財団法人  
秋田市総合振興公社

開催日 9月27日(月) 参加者15名

当日は晴天！参加予約は16名でしたが1名キャンセルがあり、15名の参加でした。

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、上半身～下半身と念入りにウォーミングアップです。これだけで体がぼかぼかしてきます。

トラックを2周して、公園内をウォーキング。坂あり下りあり上り階段あり・・・休憩を取りながら約1時間のウォーキング。皆さん楽しそうに、レッスンを受けながら汗を流していました。

クールダウン時は、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です。

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

#### 緑地課

公益企画担当

主席主査伊藤あゆみ