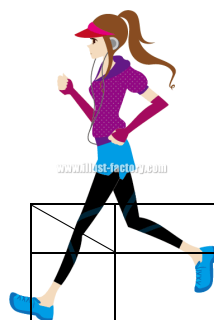


あなたの歩き方は大丈夫？



～プロが教えます！効果的な運動方法と栄養について～

		日時	内容	備考
1	6 / 7 (土)	9:30～11:00	「効果的で安全な運動の方法を知ろう！」 ウォーキングなどの運動によって得られる健康への効果や適切な運動時間、運動強度、実施頻度等について健康運動指導士が分かりやすく解説します。	
2	6 / 14 (土)	9:30～11:00	「フォームチェックをしてみよう！」 正しい姿勢やフォームでウォーキングやジョギングをしていますか？ウォーキング中の姿勢を映像に撮って、健康運動指導士と一緒にチェックしてみましょう。	動きやすい服装のうえ、運動靴を持参ください
3	7 / 5 (土)	9:30～11:00	「運動の効果を高める栄養学」 栄養について知ることは、運動の効果をより高めることに繋がります。管理栄養士が分かりやすく説明します。	
4	7 / 19 (土)	9:30～11:00	「運動前や運動後に必要なことは？」 準備運動や運動後の整理体操の意義を理解し、ストレッチなどのからだのケアを実践します。国民体育大会などに帯同しているトレーナーが指導します。	動きやすい服装のうえ、運動靴を持参ください
5	8 / 2 (土)	10:30～12:00	「運動の効果を高める食事とは？」 運動効果を高める、そして疲労回復に効果がある食材がふんだんのお弁当を一緒に食べましょう。	食事の時間が含まれています。開催時間にご注意ください。
6	8 / 23 (土)	9:30～11:00	「からだの中から健康に！」 健康診断結果の見方や判定について理解していただきます。どの項目が悪いと運動をすべきではないのか、すべきなのかを保健師が分かりやすく説明します。	

会 場：社南公民館 (Tel35-9559 fax35-9567 ✉ymina-k@mx1.fctv.ne.jp)

対象者：性別・年齢は問いません。(医師から運動制限を受けていない方)

定 員：20人(先着順) ※6回参加できる方を優先します

参加費：1,000円(6回コース)

講師陣：(公財) 福井県労働衛生センター