

Let's Walk!! 楽しく歩いて健康的な身体作りをしませんか？

春のウォーキング教室

この教室では、科学的根拠に基づいた「インターバル速歩」というウォーキング方法を薦めています。健康を維持したい、楽しく運動したい、という方、ちょっと興味があるなという方、ぜひお気軽にご参加ください！！

日時  火曜日…14:00～15:00
金曜日…10:00～11:00
土曜日…11:00～12:00

今回は**火・金**の週2回の開催です。火曜日は午後、金曜日は午前の開催ですのでお間違いのないようにお願いします。

初回測定日

4月1日(火)14時～

測定のみ行います(ウォーキングはしません)。

裸足での測定がありますので、ストッキングやタイツは不可です。

4月5日(土)11時～「インターバル速歩について」講義予定です。

その他の予定は測定日にご案内します。

《お申込み・お問い合わせ》

申込み締切は3月25日(火)

金沢大学医薬保健研究域附属健康増進科学センター

☎076-265-2541

受付：青木(アオキ)

金沢市小立野5-11-80

月～木 10:00～15:00

留守電にはお名前・電話番号を残してください。折り返しご連絡させていただきます。



ウォーキング教室詳細

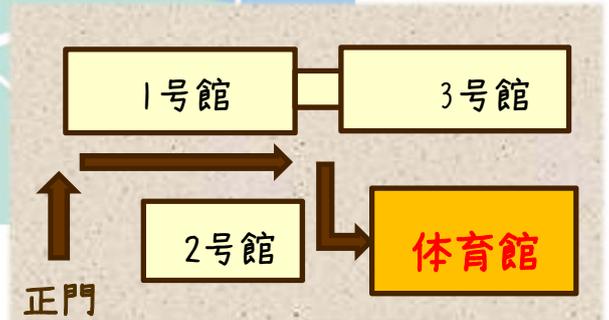


《場所》



ここです

※駐車場の用意はございません。



金沢大学鶴間キャンパス内『小立野体育館』

《教室の内容》

血圧測定⇒準備体操⇒ウォーキング(33分)⇒クールダウン体操

5月には、イベントを
企画中です。お楽しみに！

《持ち物》



内履き・汗拭き用タオル・水分(お茶など)
動きやすい服装でお越し下さい。



〈アドバイザー〉

金沢大学医薬保健研究域附属健康増進科学センター
須釜淳子・光村実香・西澤知江・松本勝・青木未来

〈運営協力スタッフ〉

教室経験者・石引よろず保健室サポーター・ボランティアサークルKURE学生