

特定非営利活動法人神奈川県歩け歩け協会平成16年度「かながわ健康プラン21」推進健康ウォーキング教室案内

特定非営利活動法人神奈川県歩け歩け協会 2004年5月

日頃より 私たちの生涯スポーツ＝歩け歩け運動にご理解とご支援いただきありがとうございます。さて、神奈川県では21世紀の県民の健康づくりをめざして「かながわ健康プラン21」を策定され、2010年を目標に県民の健康寿命を積極的に延ばすいろいろな施策を展開されることになりました。それは、国の「健康日本21」と同様に、少子高齢化社をむかえ自分の健康は自分で守るという健康管理の自己責任の重要性を強調しその達成を目標にしています。

今回のプランにはいろいろな指標と目標が取り上げられていますが、その中でも歩くことの大事さも強調されています。

私たちは、昨年(平成15年度)は年間517回の歩け企画の開催と延べ5万人以上の参加者を得て、「健康づくり・仲間づくり・街づくり」の方針のもと積極的に歩け歩け運動を展開していますが、この度「かながわ健康プラン21」でも強調されている市民の自主的な取り組みの一環として、健康づくりのためにより一層の歩け歩け運動の地域における拡大と定着とをめざして歩けの初心者を対象とした「かながわ健康プラン21」推進健康ウォーキング教室を横浜市中区の横浜公園を主会場として原則として第1、3火曜日に開催することになりました。

まずこの教室に参加し、正しい歩き方や歩けの楽しみ方を学んで効果的なウォーキングを体験して欲しいと思います。

開催要項

1. 原則として毎月第1、3火曜日に横浜市中区の横浜公園にて午前10時より開催する。
2. 正しい歩き方等の講義を中心にし、6～8キロのミニウォークとする。
時間は午前9時30分から午後2時30分頃までとする。参加費は500円とする。
3. 4回で全ての内容を習得するシリーズとする。修了者には修了証を渡す。

内容 ウォーキングの効用と実際について・正しいウォーキングのやり方

実技の指導・ストレッチ体操・コース策定と地図の見方・靴を選ぶ・歩けの楽しみ方

4. 日程

平成16年	5月11日(火)	25日(火)
	6月1日(火)	15日(火)
	7月6日(火)	20日(火)
	8月3日(火)	17日(火)
	9月7日(火)	21日(火)
	10月5日(火)	19日(火)
	11月2日(火)	16日(火)
	12月7日(火)	21日(火)
平成17年	1月4日(火)	18日(火)
	2月1日(火)	15日(火)
	3月1日(火)	15日(火)

5. 連絡先 〒231-0011 横浜市中区太田町4-47 コーワ太田町ビル7階
神奈川歩け総合案内 神奈川県歩け歩け協会 電話 045-661-8388