



令和7年度ウォーキングクラス・カラダ測定会について

令和7年度は4回を
1コースとして開催します！

健康のために自身の体力を知り、正しい姿勢と歩き方を身につけ、自身の身体を振り返りながら、正しくきれいな歩き方をマスターしましょう！気軽に始められるウォーキングを効果的な方法で継続することで、運動を習慣とし、身体活動量の増加を目指しましょう！

【内容】

ウォーキングクラス

ウォーキング講師による屋内でのウォーキング実技指導

カラダ測定会

体組成計による体重や体脂肪、基礎代謝、内臓脂肪レベルなどの測定
血圧測定・腹囲計測・体力測定
個別健康相談(希望者)

※詳細な日程については、事業案内をご覧ください。

令和7年度	
1 コ ー ス	カラダ測定会1回目
	ウォーキング1回目
	ウォーキング2回目
	カラダ測定会2回目
2 コ ー ス	カラダ測定会3回目
	ウォーキング3回目
	ウォーキング4回目
	カラダ測定会4回目

カラダ測定会5回目(単独開催)

カラダ測定会6回目(単独開催)