

その歩みが健康への第一歩。



ウォーキング教室

● 健康寿命を延ばす歩き方

病気予防のカギは速歩きにあった。

● 正しい歩き方を身につける

むやみに歩いても運動効果は上がりません。正しい姿勢と歩き方を身につけて、どんどん歩きましょう。

● 足の負担を減らす靴の選び方

靴の履き方次第で、歩きやすさも変わってきます。ここでは正しい靴の履き方についてアドバイスします。

毎日のウォーキング習慣をつけて、健康づくりをはじめましょう。



対象 **65歳** 以上の方

9/11 水 申込受付スタート



開催日程 ※全て同じ内容となります。

10/8 火 . **10/24** 木 . **11/12** 火 . **11/26** 火 . **12/10** 火

開催時間 10:00～12:00 (9:30 受付開始)

動きやすい服装+シューズでお越しください。
雨天決行 ※雨天の際は雨具持参

- コース**
- ① 千住コース / ミズノフットサルプラザ千住 出発
 - ② 保木間コース / 足立区総合スポーツセンター 出発
 - ③ 舎人コース / 足立区舎人地域学習センター 出発

- スポーツリンク1本
- 限定ウォーキング読本
- フェイスタオル

もれなくプレゼント!



定員 各回**20名** ※定員になり次第、募集を締め切らせていただきます。

参加費 **500円** (税込)

講師 ミズノスポーツサービス株式会社 認定指導員



協力:

足立区 ウォーキング講習(協力:ミズノ)

2018年
ウォーキング教室
参加者の
声

久しぶりに体を動かしてスッキリしました。ウォーキングに興味を持ってましたので、運動を続けようと思います。

初めての体験でしたが、運動の大切さ、靴の大切さ等詳しく知る事が出来、大変参考になりました。

今回は参加できて良かったです。歩き方の姿勢一つでこんなにも違うんだと感じ日常にも、取り込んでいきます。

参加した人とお喋りができて、良い雰囲気でした。指導員さんも話しやすく楽しい時間となりよい汗をかきました。

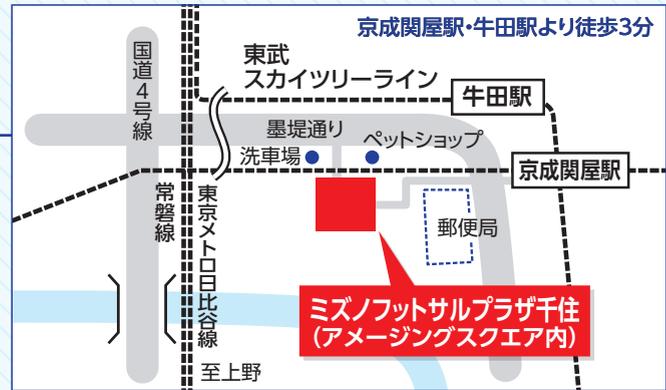
下記の3コースから1つお選びください。コースごとに申込先が異なります。
申し込みは下記TELまたは各施設窓口まで(※[3.舎人コース]はスポーツ振興課への申込となります。)
参加費は当日受付にてお支払いください。

1 千住コース

隅田川河川敷を40分ほど歩きます。

集合場所 ミズノフットサルプラザ千住
〒120-0024 東京都足立区千住関屋町19-1

申込 TEL 03-3870-8504
(開館時間/平日 10:00-23:00 休日 7:30-23:00)



2 保木間コース

元淵江公園周辺などを40分ほど歩きます。

集合場所 足立区総合スポーツセンター
〒121-0063 東京都足立区東保木間2丁目27番1号

申込 TEL 03-3859-8211
(開館時間 9:00-21:00)



指定管理者: ミズノ株式会社

3 舎人コース

舎人公園周辺などを40分ほど歩きます。

集合場所 足立区舎人地域学習センター
〒121-0831 東京都足立区舎人1丁目3-26
TEL 03-3857-0008 (営業時間/9:00~20:00)

申込 TEL 03-3880-5826
スポーツ振興課 受付時間/平日 8:30~17:15
(東京都足立区中央本町1丁目17-1)



健康寿命をのばす歩き方

東京都健康長寿医療センター **青柳幸利氏** 提唱

歩くことの楽しさや大切さを実感していただくことを最重点としながらも、「一日8,000歩、そのうち中強度運動20分」という、健康づくりに必要なウォーキングの「質」をお伝えしていきます。

右記の表は、青柳幸利博士の「中之条研究」から導かれた運動(歩数)と病気の予防との関係。ただし、あくまでも目安であり、結果を保証するものではありません。

病気の予防ライン	1日あたりの「歩数」・「中強度の活動時間」と病気の予防の目安	歩数	うち中強度の活動時間
予防が期待できる病気			
寝たきり	2,000歩	0分	
うつ病	4,000歩	5分	
認知症、心疾患、脳卒中	5,000歩	7.5分	
動脈硬化、骨粗しょう症	7,000歩	15分	
高血圧、糖尿病	8,000歩	20分	
メタボリックシンドローム	10,000歩	30分	
肥満	12,000歩	40分	