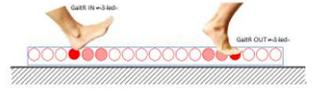


高性能機器で  
歩き方を分析！  
記録用紙も  
配布します！

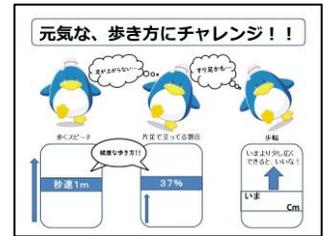
# 毎日の歩行を科学する！ 健康歩き方教室

**測定×運動＝健康！**

高性能機器で歩き方を「測定」し数値化（歩幅やスピード等）  
健康に歩くための「運動」を指導し健康増進を目指します！



「歩き」とは誰もが日々の生活の中で行うことですが、  
多くの方に「歩幅の違いや」「左右のアンバランス」等、  
歩行不良が隠れています。  
歩行不良があると、日々の歩行の小さな積み重ねで  
大きなケガや体調不良を引き起こす原因となります。  
逆を言えば、自身の特徴を知り、日頃の意識を変えるだけで  
健康への大きな第1歩となります！



**日程：R5.11月15日(水)**

**時間：①9:15～9:45 ②9:55～10:25 ③10:35～11:05 ④11:15～11:45**

※各部実施内容が同じですので、ご希望のお時間にお申し込みください。

**会場：茅ヶ崎市体育館 競技場**

**料金：1,500円（税込）**

お気軽に  
ご参加ください♪

**対象：市内在住・在勤・在学の方**

**定員：各10名**

**申込：R5.10月18日(水)からお電話（82-7175）で  
申込受付開始！**



**持物：動きやすい服装・飲み物・室内用シューズ**

主催：公益財団法人茅ヶ崎市文化・スポーツ振興財団  
協力：株式会社スポレングス

講習中（行き帰りを含む）に事故が発生した場合は、すみやかに総合体育館窓口へご連絡ください。  
日頃、通院されている方は、必ず医師の許可を受けてください。

<お問い合わせ先> (公財) 茅ヶ崎市文化・スポーツ振興財団  
TEL:0467-82-7175 (茅ヶ崎市総合体育館)