

7月～9月は室内の回ですが、普段は能勢町のさまざまな場所を探索して、  
コースを決めてウォーキングしています。

日程	集合場所
7月16日(木)	淨るリシアター 小ホール(室内)
8月27日(木)	淨るリシアター 小ホール(室内)
9月10日(木)	淨るリシアター 小ホール(室内)
10月15日(木)	神山公民館
11月19日(木)	旧 住民サービスセンター
12月17日(木)	上山辺公民館
1月21日(木)	けやき資料館
2月18日(木)	淨るリシアター裏駐車場
3月18日(木)	保健福祉センター

誰でも自由に  
無料で予約なしで  
参加できます  
※7月・8月・9月はご予約が必要です。

コース  
身体の調子やスピードに合わせて  
選ぶことができます。  
ロングコース:7～8km(しっかり歩けます)  
ショートコース:3～4km  
(ゆっくり話しながら歩けます)  
のせ・楽歩の会がコース案内やサポートをします。

時間  
集合9時30分、終了12時  
※初めての方は登録が必要です。  
お早めにお越しください。

お知らせ

## ウォーキング講座特別編！ ～歩き続けられる体を作ろう～



健康寿命を延ばすためには、いつまでも自分の足で歩くことが大切です。  
そのための正しい歩き方やストレッチ、体作りのための食事などをお話します。  
また楽歩の会（ウォーキングリーダー）として活躍するために役立つ内容もたくさん！  
安全にウォーキング講座を運営するために救命救急の講習会も実施します。  
ウォーキングリーダーと一緒に活躍してくださる方も募集中です！  
どれか1つでも気になる内容があれば、お申し込みください。

8月14日(金)

### 救命救急講習会

- ・いざという時どう動けばいいのか
- ・模型を使っての心肺蘇生法やAEDの使い方

講師:豊中消防署能勢分署

定員:20名

場所:保健福祉センター  
集団指導室

時間:9時30分～11時30分



9月18日(金)

### 噛む+ウォーキングで 消費エネルギーアップ!?

- ・今注目されている咀嚼と運動リズムの関係を歯科衛生士がわかりやすくお伝えします

講師:歯科衛生士

定員:40名

場所:保健福祉センター  
多目的室

時間:9時30分～11時30分



10月9日(金)

### 正しい歩き方・効果 的なストレッチなど

- ※持ち物:動きやすい服装・水筒・タオル

講師:健康運動指導士

定員:50名

場所:淨るリシアター  
小ホール

時間:9時30分～11時30分



**要予約** 7月16日(木)～ (定員になり次第終了)

能勢町保健福祉センターまでお電話ください。

問い合わせ・予約

能勢町 福祉部 すこやか支援課 健康づくり担当(能勢町保健福祉センター内) 能勢町HPIはこちら

☎:072-731-3201 FAX:072-731-2151

毎月の広報もご覧ください

