

講座の概要

1回目：ウォーキングの効果、安全で効果的な歩き方、靴の選び方、歩数計の使い方、はつらつ手帳の活用、ウォーキング記録ノートの活用法など。

2回目：ミニウォーキング（2km程度）で歩き方の練習、歩幅、歩行速度の計測、握力測定、習慣化のコツ、ウォーキング記録ノートの活用法など。

3回目：ウォーキングの効果を知る、習慣化のコツ、1回目、2回目の補足と質疑応答、グループ討議、情報提供など。

会場案内



◎高齢者活動支援センター



この建物には、次の3つが設置されています。

- 高齢者活動支援センター
- 高井戸地域区民センター
- 高井戸温水プール

お間違えのないように、お越しください。

★京王井の頭線「高井戸駅」下車、徒歩 3分

★JR 中央線「荻窪駅南口」から関東バス「芦花公園駅」行（荻 54）、「北野」行（荻 58）で「高井戸駅」下車、徒歩 2分

◎杉並保健所



★JR 中央線・総武線、東京メトロ丸ノ内線「荻窪駅南口」から徒歩5分。

◎セッション杉並



★都営・京王バス「阿佐ヶ谷駅南口」渋66「セッション杉並」徒歩2分
★東京メトロ丸ノ内線「新高円寺駅」から徒歩7分