

スポーツの秋、この機会に楽しく運動して
健康的な身体作りをしませんか？

第6弾！！

秋のウォーキング教室

この教室では、科学的根拠に基づいた
「インターバル速歩」というウォーキング方法を薦めています。
このウォーキングを継続することで、筋力量の増加、
体脂肪率の減少やコレステロール値の改善などがすでに証明されており、
健康的な身体を作り上げていくことが期待されます。



**健康を維持したい、楽しく運動したい、という方、ちょっと興味があるな
という方、ぜひお気軽にご参加ください！！**

日時



火・木曜日…14:00～15:00

土曜日…11:00～12:00

教室の詳細は
裏面をご覧ください。

9月 September							10月 October							11月 November						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5						1	2
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30
														1	2	3	4	5	6	7

カレンダー上の○がウォーキング開催日です。火・木
どちらかのみでの参加も可能です！

●9月7日(土)と11月26日(火)は1号館会議室にて、**身体測定(体組成、骨密度、
足趾力、握力、バランス能力など)**を行います。教室開始前と終了後の測定結果
を比較してみましょう！**12月1日に結果を説明**します。

11月23日紅葉ウォーキング企画中です。



《お申込み・お問い合わせ》 **申込み締切は8月8日(木)**

金沢大学医薬保健研究域附属健康増進科学センター

☎076-265-2590

受付:青木(アオキ)

金沢市小立野5-11-80

月～木 9:00～15:00

留守電にはお名前・電話番号を残して下さい。折り返しご連絡させていただきます。

ウォーキング教室詳細

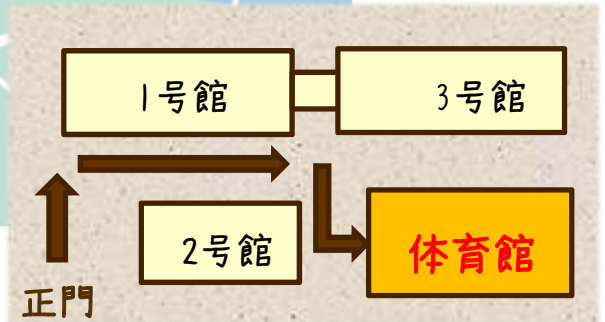


《場所》



ここです

※駐車場の用意はございません。



金沢大学鶴間キャンパス内『小立野体育館』

《教室の内容》

血圧測定⇒準備体操⇒ウォーキング(33分)⇒クールダウン体操
⇒ミニ講座

健康に関するミニ講座も行う予定です。
何を行うかは楽しみに！

春の教室で大好評だった
イベント秋は11/23に行いま
す！

《持ち物》



内履き・汗拭き用タオル・水分(お茶など)
動きやすい服装でお越し下さい。



〈アドバイザー〉

金沢大学医薬保健研究域附属健康増進科学センター
平松知子・須釜淳子・光村実香・西澤知江・松本勝・青木未来
〈運営協力スタッフ〉

教室経験者・石引よろず保健室サポーター・ボランティアサークルKURE学生