



# ヘルス・コンディショニングセミナー

# 2021

## ノルディック・ウォークを中心とした健康づくり

### I 体を整える

#### 体の歪みチェックと改善プログラム

あなたの体はいつの間にか歪んでいませんか？ウォーキングを始める前に自分の体のバランスをチェックしてみましょう。

5月16日(日)

### II 体を鍛える 1

#### 公園でもできる簡単エクササイズ

公園の中にあるベンチや階段を利用して気軽にできる効果的な筋力のためのエクササイズを紹介します。

7月4日(日)

### III 体を鍛える 2

#### 身近な道具を使った簡単エクササイズ

ウォーキングポールや身近にある道具を使って日常でもできる簡単なエクササイズを紹介します。

9月12日(日)

### IV 健康づくりを楽しむ

#### 公園や周辺での運動

健康づくり(ウォーキング)を継続して安全に楽しむための運動プログラムについて学びます。

11月6日(土)

# 5月16日(日)

9:30~11:30  
(受付9:15~)

【集合場所】  
TOSOH PARK 永源山  
メインエントランス広場

※公園内無料駐車場をご利用ください。

## 第1回目 セミナーテーマ

あなたの体はいつの間にか歪んでいませんか？  
ウォーキングを始める前に自分の体のバランスをチェックしてみましょう。



## 【第1回目セミナー内容】

### 体のバランスチェックと改善プログラム



自分自身や二人組でできる簡単な方法を紹介します。

### 運動(ウォーキング)前の準備運動



運動(ウォーキング)前の準備運動を紹介します。

### 効果的なウォーキング(有酸素運動)



公園の中や周辺のコースを花や自然を楽しみながらみんなで一緒に散策します。

### 運動後の疲労回復とケアのためのストレッチ



運動(ウォーキング)後の疲労回復とケアのためのストレッチを紹介します。

【定員】 20名程度  
【参加費】 無料

- 運動のできる服装、シューズでお越しください。
- 希望者にはウォーキング用ポールを貸し出します(無料)。

### 【申込み】

裏面「参加申込書」をFAXまたは直接電話で申し込んでください。

申込み〆切 5月14日(金)



発熱・咳・のどの痛み等の症状や健康状態のすぐれない方は参加をご遠慮ください。  
※感染予防策を十分に講じながら開催させていただきますのでご協力をお願いします。

### 【お問合せ・申込先】

TOSOH PARK 永源山 永源山公園管理事務所  
山口県周南市大字富田2355-2

《電話の場合》0834(63)7899

《FAXの場合》0834(64)1705

## 第1回目 令和3年5月16日(日) 参加申込書

ふりがな		性別	男 女
お名前		年齢	才
ご住所	〒		
電話番号			
■当日のウォーキングポールをご持参になりますか？		( はい いいえ )	
■ウォーキングポールの貸し出しを希望されますか？		( はい いいえ )	

ふりがな		性別	男 女
お名前		年齢	才
ご住所	〒		
電話番号			
■当日のウォーキングポールをご持参になりますか？		( はい いいえ )	
■ウォーキングポールの貸し出しを希望されますか？		( はい いいえ )	

ふりがな		性別	男 女
お名前		年齢	才
ご住所	〒		
電話番号			
■当日のウォーキングポールをご持参になりますか？		( はい いいえ )	
■ウォーキングポールの貸し出しを希望されますか？		( はい いいえ )	

(注) ご記入いただいた個人情報は、参加受付と保険加入以外の目的で使用することはありません。  
 なお、今後行われるイベントや講習会等のお知らせをおくらさせていただきますので予めご了承ください。

**申込み〆切**

**令和3年5月14日(金)**

**【FAX送信先】**

TOSOH PARK 永源山  
 永源山公園管理事務所

**0834 (64) 1705**