



社会医療法人社団 木下会

館山病院

みんなでウォーキングinイオンタウン館山

3月23日(土) 開演13:30~14:30 (開場13:00)

TOWN WALKING
✓ イオンタウンウォーキング

会場：イオンタウン館山コミュニティホール

Vol.2 「インターバル速歩」で効果的に歩きましょう



【イオンタウンウォーキングとは】
健康増進をサポートする取り組みとして設置されたイオンタウン外周のコースでウォーキングを行います。

講師：館山病院 療法科 理学療法士 中村慎吾・山口佳那 / 作業療法士 磯貝佳則

健康増進に効果的といわれるウォーキングですが、近年は「インターバル速歩」が注目されています。「早歩き」と「ゆっくり歩き」を交互に繰り返すことで、筋力・持久力の向上も期待ができるウォーキング法です。効果的な歩き方を学び、皆でインターバル速歩に挑戦しましょう！

(講座30分、ウォーキング30分程度) ◎持ちもの：動きやすい服装・履物、タオル、飲み物等

【注意事項】

- ◎ウォーキングコースは、ショートコース(420m)を、体調・体力に合わせて1~2周歩きます。
- ◎ウォーキングにおける事故は、責任を負いかねますので、あらかじめご了承ください。
- ◎雨天時は、セントラルコート付近(屋根付き)又は室内で行います。

✓参加費無料 ✓予約不要 ✓定員50名

※悪天候など都合により、会場、日時、演題の変更又は中止となる場合がございます。

【問合せ】
〒294-0037 館山市長須賀196
☎ 0470-22-1122(代) 地域連携課
<http://tateyama-hp.com/>



館山病院公式ホームページ

<次回講座の日程>

テーマ 骨粗しょう症について(仮)

4/13(土) 13:30~14:30 (開場13:00)

会場：イオンタウン館山コミュニティホール
講師：館山病院 療法科 理学療法士 佐久間七彩
作業療法士 渡辺香菜子

※詳細については、決定次第HPやチラシ等でお知らせします。

ポイントカードあり
ご参加ごとに1ポイント!
5ポイントで景品プレゼント!



※写真はイメージです。