

こつを学んで う んどう続けて ふ やせ健康貯金！

# ウォーキング健康教室

正しいウォーキングフォームや効果的な歩き方など基礎について学びましょう

初心者  
大歓迎



参加費  
無料

日時

令和 8 年 10 月 30 日(金)

10 時～11 時 30 分  
(受付 9 時 45 分～10 時)

場所

旧相生小学校体育館

人数

30 名  
(74 歳以下で医師による運動制限のない甲府市民)

持ち物

室内用運動靴 汗拭きタオル 飲み物

申込先

10 月 29 日(木)まで  
電話または右記二次元コード(やまなしくらしねっと)より  
甲府市役所地域保健課 ☎055-237-2505  
(平日 8 時 30 分～17 時 15 分)



天候が良ければ  
外を歩きます  
動きやすい服装と靴で  
ご参加ください



やまなしくらしねっと

## 【運動効果について】

よく運動を行っている人は、心疾患や高血圧、糖尿病などの病気や肥満になる可能性が低く、気持ちも健康になり、体にととても良い影響を与えてくれます。

厚生労働省では、1日プラス 1000 歩を目標にして歩くと生活習慣病の発生の予防が期待できると言われています。甲府市ではウォーキングによる市民の健康の維持増進を推進しています。

## 【ウォーキング教室の様子】

ウォーキングの正しいフォームの確認



習得したフォームを外で実践！



## 令和7年度に参加された方の声

健康意識が  
高まった！



運動習慣がついた  
と回答した人  
100%



ウォーキングの  
姿勢や手足の動き  
を学ぶことができた



この他にも、「体力がついた」「よく眠れるようになった」「体重が減った」などの感想をいただきました！ウォーキング教室に参加された方は、その後も姿勢や歩き方のコツを生活の中でも意識されているようです。ウォーキング教室で、身体にプラスなことを学んでみませんか？お待ちしております！

### 【注意事項】

- ・感染対策のため、発熱や風邪の症状等がある場合は参加を控えてください。
- ・感染拡大防止のため、マスクの着用をお願いする場合があります。
- ・欠席の場合は、地域保健課にご連絡ください。

【お問合せ】甲府市役所 地域保健課 保健予防係 ☎055-237-2505