

正しい歩き方を学び “生涯の健康”を確保しよう！！

少子高齢化による社会保険料の財源不足対策として、高齢者の健康寿命upに取り組んでいます。

- ①正しい歩き方を学び、現在の健康状況を健康管理/体組成計（測定項目8項目／スマホ連動）で計測する
- ②歩く前後の大切なことを知る
- ③歩くのに必要な筋力トレーニングを実践する

このようなことを繰り返し、健康状態の改善・増進を図ります！



歩くことは、健康にとって大切なことです

活動内容

活動場所：主に生駒市内

活動日： 講座 毎月第1火曜日

実践 毎月第3木曜日

[なら歴史探訪ハイキング倶楽部]

電話：0743-22-5580

携帯：070-3962-3230

担当：桐木 肇（きりき はじめ）