

# 講座の概要

- 1回目：ウォーキングの効果、安全で効果的な歩き方、靴の選び方、歩数計の使い方、はつらつ手帳の活用、ウォーキング記録ノートの活用法など。
- 2回目：ミニウォーキング（2km程度）で歩き方の練習、歩幅、歩行速度の計測、握力測定、習慣化のコツ、ウォーキング記録ノートの活用法など。
- 3回目：ウォーキングの効果を知る、習慣化のコツ、1回目、2回目の補足と質疑応答、グループ討議など。



## 会場案内



### ◎高齢者活動支援センター



この建物には、次の3つが設置されています。

- 高齢者活動支援センター
- 高井戸地域区民センター
- 高井戸温水プール

お間違えのないように、お越してください。

★京王井の頭線「高井戸駅」下車、徒歩3分

★JR 中央線「荻窪駅」南口から関東バス「芦花公園駅」行（荻54）、「北野」行（荻58）で「高井戸駅」下車、徒歩2分

### ◎杉並保健所



★JR 中央線・総武線、東京メトロ丸ノ内線「荻窪駅」南口から徒歩5分。「荻窪駅」南口からバス便あり。