



10月20日
スタート

しっかり歩けるカラダをつくろう!

松山市健康ウォーク教室 2025年度後期受講生募集中!



しっかり歩けるカラダづくりをする教室です

いつまでも人生を楽しむためのカラダづくり!

それが、この教室の目的です! そのためには、①丈夫な足腰をつくるための筋トレ ②良い姿勢を保つための運動 ③関節を柔らかく保つとともに関節に優しい歩き方を学ぶ 以上が重要になります。

この教室ではこれらの運動を、楽しく、総合的に行います。脳トレや最新のウォーキングスポーツであるノルディック・ウォークの歩き方などもあり、シニア世代にぴったりの健康づくり教室です。



最新の健康づくりをベテラン指導者の元で

シニア世代の健康づくり運動指導歴30年以上、様々な資格を取得しているリーダーの元で、最新の健康づくりを始めませんか?

初心者大歓迎!

実施日 半年間 30回実施
10/20~3/23(月・木)
時間 10時~11時半
場所 松山市総合福祉センター
松山市若草町8-2 大会議室にて
受講料 15000円 (半年30回分 初回全納)
スポーツ保険料別途必要

講師紹介 (芝 亜紀)



シニア世代の皆様の運動指導歴30年以上なので、膝・腰が痛いなど特有のお悩みもわかった上で、効果的な運動指導ができます。初心者大歓迎!人生を楽しむための健康づくり、いっしょに始めてみませんか?
健康運動指導士他、専門資格多数所有

申込方法

申込・お問い合わせは、市報にあるとおり往復ハガキからも可能ですが、下記の方法で簡単にお申込できます

①おハガキで

氏名・住所・電話番号・年齢をご記入の上、健康ウオーク教室参加希望と書いて下記住所まで普通ハガキでお申込ください。

〒790-0921 愛媛県松山市福音寺町533-603 松本陽子健康体操研究所 宛

②HPから

下のQRコードからHPにアクセスし、お申し込みください。

③メールで

下記アドレスにメールでお申込ください。その際、健康ウオーク教室参加希望と記載した上で、氏名・住所・電話番号・年齢をご記入ください

メールアドレス akishiba3@gmail.com

よくある質問

◎毎回、1時間半も歩くの?

この教室は、「歩けるカラダづくり」をする教室です。普段は室内で健康体操を行います。気候の良い日は屋外ウオークも実施しますし、自由参加の形で遠足なども企画しています!

◎体力に自信がないのだけれど大丈夫?

会場まで自力でこられる方であれば大丈夫。どなたでも出来る体操です。関節に多少不安がある方でもベテラン講師なので大丈夫! 体力がある方も、ちょっと不安な方も同時に楽しく健康づくりができます!

◎男性はいますか?

普通、体操教室といえば女性ばかりですが、この教室は男性もたくさんいらっしゃるのご安心ください。

無料体験も大歓迎! 10/2(木),10/9(木) 10時から

松山市総合福祉センター1階大会議室

ヨガマットかバスタオルをお持ちください

お問い合わせ 089-943-1789

