



参加  
無料

脳と身体

\\ 仲間と歩こう! //

を元気に保つための

# ウォーキング新常識講座

高齢期をイキイキと楽しく元気に過ごすために、とても有効なウォーキング。正しくおこなえば、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の予防、改善をはじめ、認知症予防の効果も期待できます。

ただ、間違った方法で続けると、健康に害を及ぼしかねません。

講座に参加して、正しく効果的なウォーキングの実践法を身につけましょう!

日程 9/13(水) 14:00▶16:30

会場 川崎市産業振興会館 ホール(1階)  
川崎市幸区堀川町66番地20

JR「川崎駅」から徒歩8分

京浜急行「京急川崎駅」から徒歩7分▶

会場MAP



## 第1部 講演 あなたのウォーキング方法は大丈夫?

14:00

講師

青柳 幸利 先生 地方独立行政法人  
(あおやぎ ゆぎとし) 東京都健康長寿医療センター研究所 運動科学研究室長



14:50

長期に渡る大規模調査の結果、導かれた最適なウォーキングの方法は、「1日8000歩、うち早歩きを20分」でした。どのような病気がどれだけ予防・改善できるかをご紹介します。ウォーキングでもっと元気に、健康寿命を伸ばしましょう。

## 第2部 体験 仲間と楽しくウォーキング〈実技〉

15:00

講師

江本 佳世子 先生 セントラルスポーツ株式会社所属  
介護予防運動指導員・健康運動指導士



15:30

気づかないうちに身についた歩行時の姿勢のチェックや、身体に優しいウォーキング法、早歩きなどを体験してみましょう。

## 第3部 実演 スマホを使ってスマートに歩こう

15:40

講師

株式会社 MIHARU

16:10

スマートフォンを使って、歩数や消費カロリーを簡単に記録したり、歩くとポイント等がもらえる便利でお得なアプリを紹介します。



※最後に、「みんなでまち歩き講座」や「仲間とつながる!スマホ体験講座」、その他川崎市で実施予定の他事業を紹介予定です。

申込期間 8月15日(火)~9月6日(水)まで

申込方法 下記申込先に電話またはFAXにてお申込みください(先着順)。住所、氏名、電話番号をお伝えください。

お問合せ・申込先 川崎市健康福祉局 高齢者住宅サービス課  
川崎市川崎区宮本町1番地

定員 先着100名(予定)<参加費無料>

TEL:044-200-2638 / FAX:044-200-3926



Colors, Future!

いるいるって、未来。

川崎市

## 川崎市主催 今後のイベント予定

イベント  
1

自主グループ活動体験講座

### みんなでまち歩き体験

コース

関心の高いまち歩きのテーマにもとづき、ウォーキングを習慣化することで健康度の向上と社会参加の促進をはかります。

実施時期 〈座学&ウォーキング〉

10/18(水)25(水)11/15(水)29(水) 13:30▶16:30

〈参加者のみでウォーキング実践〉

11/1(水)8(水)22(水)

会場

福祉パルたかつ  
川崎市高津区溝口1-6-10

講師

- ・風間 弘美 先生  
一般社団法人セカンドライフファクトリー  
コーディネーター
- ・セントラルスポーツ株式会社 介護予防運動指導員



イベント  
2

自主グループ活動体験講座

### 仲間とつながる!スマホ体験

コース

自主グループ参加者のコミュニケーションを深め、活動の継続に役立つ、スマートフォン活用方法を学びます。

実施時期

11/17(金)24(金)12/1(金)8(金) 14:00▶16:00

会場

てくのかわさき 第5研修室 川崎市高津区溝口1-6-10

講師

- ・風間 弘美 先生 一般社団法人セカンドライフファクトリー コーディネーター
- ・株式会社 MIHARU

内容

日替わりテーマ(予定)

- ①スマートフォンの基本機能と検索方法
- ②検索、YouTubeの使い方
- ③「LINE」の使い方
- ④「グループLINE」実践 他



イベント  
3

### かわさき健康・介護フェア 2024.1/26(金) (予定)

イキイキとした生活を送るための講演会や体験会を準備中です!

会場

高津市民館 川崎市高津区溝口1-4-1 ノクティ2-11階

内容(予定)

- ・有識者による講演
- ・市民団体活動発表交流会
- ・ユニバーサルファッションショー
- ・各種体験、測定コーナー 等

