

令和7年度

歩いて延ばそう健康寿命

長寿応援ポイント対象事業

ウォーキング講座

①

ウォーキングのきっかけをつかめない、長続きしないという方は是非・・・

②

心拍数、歩幅、歩速などを測定すると、あなたのウォーキング力が分かります

③

効果的な歩き方を学び、心肺機能を高め、足腰の筋力が鍛えられることを学びます

④

認知症とは何か、有酸素運動による脳の活性化がいかに大切かを学びます

⑤

ウォーキングで生活習慣病を予防しましょう

⑥

歩くことで骨密度を上げ、骨粗しょう症予防に効果があることを学びます

- 対象：65歳以上の区民で日常生活に介助の必要がない方。
- 講座構成：1教室3回制の講座です。3回ともご出席ください。
- 募集人数：各教室の定員の欄参照（応募多数の場合は抽選）
- 費用：無料
- 持ち物：筆記用具、『はつらつ手帳』（お持ちでない方は差上げます）
2日目は2km程度歩きますので、動きやすい服装で、飲み物、帽子と手袋もご持参ください。
- その他：体調不良のときは参加をご遠慮ください。

歩数計をお持ちの方はご持参ください。お持ちでない方はお貸しします。

ウォーキング記録ノート差上げます。

教室番号	会場名	会場住所	定員	曜日	実施時間	年 月	1 回目	2 回目	3 回目	広報掲載日 申込開始日	申込締切日
1	杉並保健所 運動室	荻窪5-20-1	20	木	10:00～12:00	令和7年5月	5月15日	5月22日	5月29日	4月1日	4月21日
2	高齢者活動支援センター (第1第2講座室)	高井戸東3-7-5	15	金	14:00～16:00	令和7年6月	6月13日	6月20日	6月27日	5月1日	5月20日
3	高齢者活動支援センター (第1第2講座室)	高井戸東3-7-5	15	木	14:00～16:00	令和7年10月	10月9日	10月16日	10月23日	9月1日	9月22日
4	杉並保健所 運動室	荻窪5-20-1	20	木	10:00～12:00	令和8年2月	2月5日	2月12日	2月19日	1月1日	1月20日

※1教室3回の講座とし、1回は2時間となります。※会場・日程は変更になる場合があります。

お申し込みはハガキでご応募ください。詳細は広報およびホームページをご覧ください。

ハガキには①教室番号、ご自分の②住所、③氏名(フリガナ)、④年齢、⑤電話番号を記入し、下記宛お申し込みください。

【申し込み・問い合わせ】：

〒167-0051 杉並区荻窪 5-20-1

杉並保健所 保健サービス課（荻窪保健センター）

「ウォーキング講座」担当行 電話 03-3391-0015

▼公園から歩く会の二次元コード



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



施設の場所

◎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。