

# 学習計画表

講座名 ウォーキング入門

講師 健康運動指導士 高司 佳代

回	日程		学習主題	学習内容	備考
1	2/6	月	体を知る 靴の選び方	柔軟性、筋力チェック、ウォーキング、ストレッチ	開講式・オリエンテーション
2	2/20	月	正しく歩く	ウォーキング、ストレッチ、腹筋	
3	3/6	月	楽しく歩く	ウォーキング、ストレッチ、姿勢作り	
4	3/20	月	運動を楽しむ	ウォーキング、ストレッチ、腹筋、脳トレ	

☆ 学習時間 10時～12時

☆ 準備する物 筆記用具、ヨガマット、体育館用シューズ、水分補給準備、歩きやすい靴

☆ 安全保険料 200円程度