

# まほろば秦野通信

令和6年11月19日

タイトル	<b>美姿勢&amp;ウォーキング講座を開催します</b>
When (いつ)	12月18日(水曜日) 午前10時～11時半
Where (どこで)	本町公民館2階 多目的ホール (所在地: 秦野市入船町12-2)
Who (だれが)	<b>【主催】</b> 秦野市 <b>【協力】</b> 東海大学体育学部生涯スポーツ学科久保田研究室
What (なにを)	運動不足の改善や、日常生活における運動習慣の獲得を目的とした、正しい姿勢及び正しい歩き方を習得するための講座です。
How (どのように)	<b>【講師】</b> 東海大学体育学部生涯スポーツ学科 久保田晃生教授 <b>【対象】</b> 市内在住・在勤の18歳～69歳(運動制限のない方) <b>【内容】</b> 講話や実技を交えた講座 <b>【定員】</b> 50名(申し込み先着順)
Why (なぜ)	秦野市健康増進計画では、①「毎日こまめに動いて、プラス10」、②「1回30分以上 週に2回の運動習慣」を行動目標に掲げていますが、本市の青壮年期世代で運動習慣のある人の割合は約3割と少ない状況です。 身体活動量が多い人は、高血圧・糖尿病・肥満などの罹患率や死亡率が低く、身体活動や運動が、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果的であることなど、運動が健康に影響する効果については認知されつつあることから、「“すきま時間”の有効活用」「運動不足の方でも気軽に参加」、「効率良くスタイルアップ」などの視点を踏まえた講座を開催し、身体活動量の増加につなげるものです。
過去の実績	令和4年度・5年度にウォーキング講座を開催しました。
ホームページ URL	<a href="https://www.city.hadano.kanagawa.jp/www/contents/1727761471620/index.html">https://www.city.hadano.kanagawa.jp/www/contents/1727761471620/index.html</a>
問い合わせ	健康づくり課 健康づくり担当: 有延 電話: 0463(82)9603