

# 運動で見直すライフスタイル ～ラクに楽しくウォーク&ジョグ～

誰でも気軽にできる運動の代表『ウォーキング』と『ジョギング』  
気軽にできるからこそ、正しい方法を学ぶことで、より効果的かつ安全に行う  
ことができます。

健康運動指導士が講義と実技を交えて『ラクに疲れない歩き方・走り方』  
『ひざや腰を痛めない歩き方・走り方』などイチからレクチャー。今の自分の  
運動レベル・生活習慣を見直します。運動初心者の方もぜひご参加ください。

## 日程・内容

- |            |               |                             |
|------------|---------------|-----------------------------|
| <b>第1回</b> | <b>11月2日</b>  | <b>正しいウォーキングとは？</b>         |
| <b>第2回</b> | <b>11月9日</b>  | <b>ゆっくり行う正しいジョギングとは？</b>    |
| <b>第3回</b> | <b>11月30日</b> | <b>自分に合わせた運動プログラム</b>       |
| <b>第4回</b> | <b>12月7日</b>  | <b>いつもの景色から一歩踏み出す屋外レッスン</b> |

**全4回 いずれも金曜日 19:00~20:30**



【講師】  
鈴木 隆介

(健康運動指導士/JATI認定上級トレーニング指導者)

プロトレーナー・ランニングコーチとして、子どもからシニア・アスリートまで延べ1万人以上への運動・トレーニング指導を行う。グループ・団体を対象とした目的別運動指導、怪我なく効率よく走るためのランニングレッスンなども多数指導。また、自分が統括を務める陸上クラブにて一般ランナーから学生まで陸上競技全般の指導を行っている。

**対象** 18歳以上の千代田区在住・在勤・在学者（高校生を除く）

**定員** 20名（締切後、抽選の上ハガキでご連絡）

**参加費** 2,500円（全4回分・保険料含む）

**会場** 九段生涯学習館（第4回目は屋外にて行います）

**申込み** 10月20日（土）17時までに電話、FAXまたは  
ホームページより九段生涯学習館へ

※FAXの場合：講座タイトル/氏名（ふりがな）/郵便番号・住所/

電話番号/年齢/在勤・在学の場合は勤務先・学校名を記載

**企画運営** 千代田ランニングクラブ

▼お子様の同伴はご遠慮いただいております。

▼天候や交通機関の運行状況およびその他の事情により、講座が中止、変更になる場合がございます。

予めご了承ください。

▼ご本人さま以外のご参加はお断りいたします。

【区民自主企画運営講座とは】

千代田区に在住・在勤・在学する5名以上の団体が企画した講座を実施し、区民の自発的な学習意欲を喚起するとともに、サークル活動を推進することを目的として展開する講座

**主催**



千代田区立

九段生涯学習館  
こころを育み 明日へつなぐ

**問合せ先** 〒102-0074 千代田区九段南1-5-10

電話 03-3234-2841

FAX 03-3262-7460

HP <http://www.kudan-nn.info/>

