



2016年

延ばそう！健康寿命！

# 基本ウォーキング教室

『PPK』ってご存知ですか？『TPP』とは違いますよ。

『TPP』は、今話題沸騰中の『貿易自由化』のことですが、『PPK』は『ぴんぴんころり』の略です。つまり『死ぬまで元気で頑張りましょう！』ということです。もっとわかりやすくいうと『寝たきりは御免だよ。死ぬまで自分の足で歩きましょう』ということです。

そうです、あなたもまず一步を踏み出してください。意識的に毎日歩くこと。散歩でも、お買い物でも、お子さんやお孫さんの送り迎えでも結構です。歩行目標は一日プラス1500歩、一日1万歩を目指して歩いてみましょう。

もうすでにお聞きになっていると思いますが、このところ男女の平均寿命は80歳を超えてきています。しかし、残念なことに寝たきりの、または、車いすでの80歳と元気な80歳とではそれぞれの人生は雲泥の差どころではありません。まずもって『生きている』という実感があるか、ないかです。そのためには今からでも遅くはありません。まず、一步を踏み出すことです。幸いに別府市も今年から『延ばそう健康寿命！』運動を展開していこうとのことで、各地区の公民館で『ウォーキング教室』を開く予定になっております。

このチャンスにぜひ、『正しい歩き方』『ウォーキングへの挑戦』を身につけて『PPK』を目指してください。

- 第1回 平成28年 6月5日(日) 亀川浜田児童公園
- 第2回 平成28年 7月3日(日) 旧南小学校広場
- 第3回 平成28年 8月7日(日) 南立石公園
- 第4回 平成28年 9月4日(日) 別府公園(ノルディック・ウォーク体験会)
- 第5回 平成28年 11月12日(土) 実相寺中央公園
- 第6回 平成28年 12月4日(日) 朝日大平山地区公民館
- 第7回 平成29年 1月14日(土) 別府公園(ノルディック・ウォーク体験会)

時間(各会場とも共通) 午前9時より12時

※日程は変更する場合があります。市報にてご確認ください。

カリキュラム  
(各回共通)

- ★歩き方の基本
- ★自分にあった効果的な歩き方
- ★ウォークの実技指導
- ★ノルディック・ウォークの基本指導(第4・7回)

- 講師/日本ウォーキング協会公認指導員
- 申込/当日受付(事前申込は不要です)
- 備考/雨天中止(当日現地判断)

筆記用具、飲み物は各自持参ください

参加費無料

記念品あり



お問い合わせ 別府湾ウォーキング協会

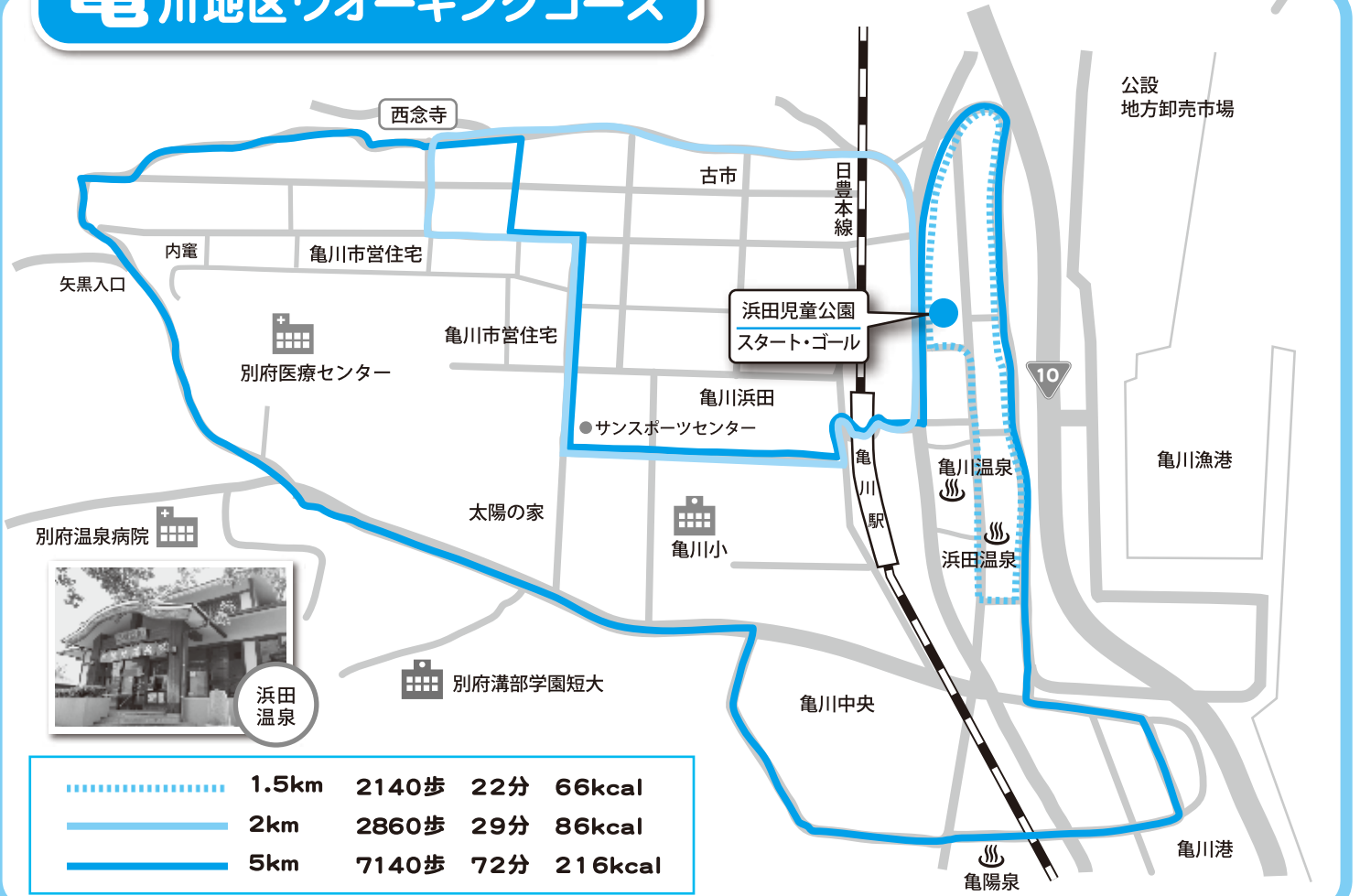
〒874-0930 別府市原町8-21 古荘喜一方 電話 070-5461-1148

主催/別府湾ウォーキング協会

後援/大分合同新聞社・CTBメディア

※別府市協働のまちづくり事業補助金の助成を受けています。

# 亀川地区ウォーキングコース



# 南部地区ウォーキングコース

