

正しいウォーキング!!

これから運動をはじめようと思っている方、すでにウォーキングをされている方、手軽に行えるウォーキングの正しい方法について学んでみませんか？

【開催日時】

令和7年2月28日(金)

10:30~11:30



【準備】

- ★運動のできる服装
- ★室内用運動靴
- ★飲み物、ほか



参加費 無料

会場 西湘スポーツセンター 大会議室

対象 50歳以上の男女(補助者を必要とされない方)

定員 15名

申込み お電話または直接窓口でお申し込みください。
教室開催当日に「参加申込書」「健康チェック表」を
センター受付にご提出ください。

※活動記録のために写真撮影させていただきます。

歩き方の改善

普段何気なくしている「歩き」を見直し、正しいフォームや歩き方のバリエーションを増やしていきます。

ウォーキングの効果

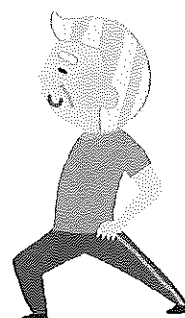
- ・カロリー消費
- ・筋力、体力の維持
- ・心肺機能の向上
- ・生活習慣病の予防
- ・ストレス解消 など

Let's Go Working!

意識してウォーキングするだけで、効果UP!
年齢や季節に関係なく誰でもすぐに始められます。

参加申込・お問合せ先

神奈川県立西湘スポーツセンター
未病センター「健康支援プログラム」宛
TEL : 0465 (48) 2650 FAX : 0465 (48) 1967
〒256-0817 小田原市西酒匂 1-1-26



指導

健康運動指導士
(株)BSC 畠山

【個人情報の取り扱いについて】

神奈川県立西湘スポーツセンター(以下「当施設」)では、お預かりした個人情報について、以下のとおり適正かつ安全に管理・運用することに努めます。

1. 利用目的

当施設は、収集した個人情報について、以下の目的のために利用いたします。

- ①サービス実施、およびアフターサービスのため
- ②資料請求に対する発送のため
- ③相談・お問い合わせへの回答のため
- ④サービス・イベント等の案内のため

2. 第三者提供

当施設は、以下の場合を除いて、個人データを第三者へ提供することはありません。

- ①法令に基づく場合
- ②人の生命・身体・財産を保護するために必要で、本人から同意を得ることが難しい場合
- ③公衆衛生の向上・児童の健全な育成のために必要で、本人から同意を得ることが難しい場合
- ④国の機関や地方公共団体、その委託者などによる法令事務の遂行にあたって協力する必要があり、かつ本人の同意を得ることで事務遂行に影響が生じる可能性がある場合

3. 開示請求

貴殿の個人情報について、ご本人は、開示・訂正・削除・利用停止を請求する権利があります。手続きにあたっては、ご本人確認のうえ対応させていただきますが、代理人の場合も可能です。詳細については、以下「個人情報相談窓口」へご連絡ください。

個人情報相談窓口

〒256-0817
 神奈川県小田原市西酒匂1-1-26
 神奈川県立西湘スポーツセンター〔指定管理者：BSC・三洋装備グループ〕
 個人情報問い合わせ窓口
 TEL:0465-48-2650
 FAX:0465-48-1967
 E-mail:info@bsc-buddysisetu.jp

企画・運営

神奈川県立西湘スポーツセンター・未病センター
 [指定管理：BSC・三洋装備グループ]

お問合せ先

健康支援プログラム「簡単エクササイズ！」宛
 TEL: **0465(48)2650** FAX: 0465(48)1967
 〒256-0817 小田原市西酒匂1-1-26



.....き.....り.....と.....り.....

2025 健康支援プログラム 正しいウォーキング 参加申込書

【個人情報の取り扱いについて(上記)】をご確認いただき、同意の上、枠内を記入・捺印しご提出ください。

令和7年2月28日(金)のプログラムに参加します。

ふりがな 参加者名	(性別) 男・女	生年月日	年 月 日	(年齢) 歳
		電話番号	()	
住所	〒			
証明書	「正しいウォーキング」参加に当たり健康上異常のないことを証明します。 ㊦			