

# 介護予防 はだしでウォーキング教室

## 【内容】

☆裸足で畳の上を早歩きします☆

準備体操 15分(ラジオ体操など)

トレーニング歩 30分(緩急あり)

クールダウン 15分(ストレッチなど)



ウォーキングは介護予防の王道です！畳の上を裸足で歩いてみませんか？

開催日時

令和8年3月6日(金) 14:00~15:00

会場

愛媛県武道館 柔道場

対象

歩行が可能な方(介護予防をされたい方)

参加料

500円

定員

20名程度

申込期間

令和8年1月14日(水) 9:00~  
開催当日まで

申込方法

電話・メール・ネットにて  
愛媛県武道館までお申し込みください。

指導

(公財)愛媛県スポーツ振興事業団 指導員  
(健康運動指導士・介護予防トレーナー)

—お問い合わせ・申込先—

〒790-0948

愛媛県松山市市坪西町551 愛媛県武道館

(TEL) 089-965-3111

(FAX) 089-965-3388

メール [kanri@ehime-spa.jp](mailto:kanri@ehime-spa.jp)



こちらからお申込できます！