

参加費
無料

防災ウォークで仲間と一緒に介護も予防しませんか？

介護予防防災ウォーキング教室

ウォーキングには、筋力の維持・向上だけでなく、骨を強くする、心身の健康を保つ、脳への刺激が増えるなどさまざまな効果があります。ウォーキングの効果的な方法やご自宅でもできる介護予防の知識、災害時に避難する際の注意点や心得を学びながらそれぞれのペースに合わせて無理なく公園や市街地を歩く連続講座です。

また、江東区防災マップを活用しながら、身近な防災対策も一緒に確認します。

日程

9月18日～11月6日 毎週金曜日（全8回 連続講座）

時間

10時00分～11時30分

場所

猿江恩賜公園

スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス 亀戸24

対象

区内在住で65歳以上の方

※要支援・要介護認定者を除く

定員

20名

※申込順

申込期間

8月6日(木)11時00分～8月31日(月)17時00分

電話またはインターネットで申込

こちらから

申込先
問い合わせ

スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス 亀戸 24

☎03-5836-1301

11時00分～17時00分

※金土日・祝日を除く

おすすめポイント

01 歩くだけで筋力・持久力アップ!

ゆっくりでも継続することで、足腰の筋力や心肺機能が向上。階段の上り下りや買い物もラクになり、日常生活が快適に!

02 血流改善で生活習慣病予防にも◎

ウォーキングは血圧や血糖値の安定に効果的。医師から運動をすすめられた方にもぴったりの、やさしい健康習慣です。

03 防災の知識も一緒に身につく!

災害時の避難ルートや安全な歩き方など、いざという時に役立つ知識も学べます。健康づくりと安心を一度に手に入れましょう。



教室実施内容

日程	場所	実施内容
9/18	ルネサンス亀戸	オリエンテーション、KOTO活き粋体操、室内ウォーキング、ミニ講話
9/25	猿江恩賜公園	KOTO活き粋体操、公園内ウォーキング、ミニ講話(防災に関する知識)
10/2	猿江恩賜公園	KOTO活き粋体操、公園内ウォーキング、ミニ講話(防災マップの活用)
10/9	ルネサンス亀戸	KOTO活き粋体操、市街地ウォーキング、ミニ講話(アクションプラン設定)
10/16	猿江恩賜公園	KOTO活き粋体操、公園内ウォーキング、ミニ講話(防災への備えと避難時のポイント)
10/23	ルネサンス亀戸	KOTO活き粋体操、防災講話、市街地ウォーキング
10/30	猿江恩賜公園	KOTO活き粋体操、公園内ウォーキング、ミニ講話(防災への備えと避難時のポイント)
11/6	猿江恩賜公園	KOTO活き粋体操、公園内ウォーキング、ミニ講話(アクションプラン確認・発表)、まとめ

※天候や不測の事態により、内容を一部変更または中止する場合があります。予めご了承ください。



8回が短いと思うくらい楽しめた!

運動のこと、防災のこと、生活に生かしていこうと思いました

いろんな方と知り合い、話をして、世界が広がった。