

## 18. ウォーキング講座

概 要	自分自身の歩き方を計測し、クセに気づき、クセを治すために必要な運動を実践します。筋肉や関節に過度な負担がかからない理想的な歩き方（ウォーキング）について解説します。	
会 場	地域の体育館および公民館等 ※適当な会場を受講者が用意できない場合は、東広島キャンパス 西体育館柔道場の使用を検討しますので、その旨事前にお知らせ願います。	
時 間	1 時間程度	
定員／対象	1 回 30 名程度 / どなたでも	
受 講 料	無 料	
日程・会場は 要相談	ウォーキング講座	総合科学研究科 准教授 田中 亮
	主に高齢者を対象として、ウォーキングについて、講義と実技を行います。 ※ <b>30 名程度の団体でお申し込みください。</b>	
講座内容に 関する問合せ	教育室教育部教育支援グループ (スポーツ科学センター)	電 話：082-424-6154 メール：kyoiku-group@office.hiroshima-u.ac.jp