



サンポートを歩こう

みんなで楽しく歩きましょうヨ

二人の指導者が、準備運動や歩き方のコツを教えてくださいます。誰でも自由に気軽に参加できます。

川崎 洋一氏

(スポーツプログラマー)
スキルウォーキングやスロートレーニングなど中・高齢者を中心に指導。自らの実践と経験に基づいた中・高年の立場での指導は大変わかりやすく好評。



阿部 純也氏

(健康運動指導士)
子どもからお年寄り、スポーツ選手などに対して運動やトレーニングを指導。最近では子どもの発育発達、中高年のメタボ予防、高齢者の介護予防などに関して香川県を中心に活動。



期 日 毎月 第1、3土曜日 (但し、雨天は休みます)

集合時間 9時～ 準備運動、簡単トレーニング
9時30分～ サンポート周辺ウォーキング
10時10分～ 整理運動

集合場所 高松市玉藻公園北西部 海浜公園

参加者 集まれ

毎月第1、第3土曜日に高松市玉藻公園北西部海浜公園で、運動好きが集まっています。誰でも気楽に自由に参加。参加費なども不要です。ただし雨天は中止。
運動のできる服装、帽子を被るなど、汗拭きタオルや水分補給の水筒等を持参しましょう。
運動中の事故や体調不良などの責任は負えませんので、参加者各自で体調管理や事故防止に十分ご注意ください。



香川県老人クラブ連合会も応援しています。