

# 二日ドックで ウォーキング体験してみませんか？

相澤健康センターでは二日ドック受診者対象に2つのウォーキング体験会を行っています。

1. Aiメイト(歩行計測計)を使って堤防道路ウォーキングコース。
2. ポールウォーキング体験コース、

対象 二日ドック受診者のウォーキング体験希望者

時間・場所 二日ドック 第一日目 16:00 頃より  
相澤健康センター 1階 待合いフロア

持ち物 歩きやすい服装・靴、帽子、タオルなど、(冬場は必要に応じて防寒具など)

## □ 30分 ウォーキングコース。

内容・ウォーキング前後のストレッチ

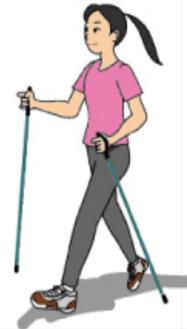
- ・ 相澤健康センターから施設南側河川(薄川)堤防道路を2~3km位のウォーキング(30分程度)
- ・ Aiメイト(歩行計測計)を使っての運動カロリー測定 ・ グラフ提示



## □ ポールウォーキング体験コース

内容 ・ ポールウォーキングについて

- ・ ポールを使ってのストレッチ
- ・ ポールウォーキング実技  
(施設内、一部堤防道路を歩きます。)



歩かなければいけないと思っているけど、一歩が踏み出せない方  
ドック受診で歩くきっかけをつくってみませんか？

- 平日、仕事をしていて『運動』の時間がなかなかとれない方…
- ドックや職場の健康診断で『運動しましょう!』と言われたけどなかなか『運動』できない方…
- 『歩く』って『運動』になるの?と思っている方…
- Aiメイト(歩行計測計)を使ってウォーキングの運動カロリーを測定してみたい方…
- 昨年も参加してから継続している方、休んでいる方など
- ポールウォーキング体験したい方もどうぞ!

※但し、オプション検査をお申し込みいただいている方や当日午後に予定しています  
検査時間によっては参加出来ないことがあります。

(健康講座と同じ時間帯となるためどちらかを選んでいただくようになります。)

また当日の天候などの諸事情により開催できないことがあります。ご了承下さい。

(当日の体調により参加をご遠慮いただくこともあります。)

膝・腰の痛みや治療中の疾患がある方で参加がご心配の方は問診時にご相談下さい。