

川崎市多摩区 生田緑地

主催 狛江市教育委員会 協力 専修大学スポーツ研究所

ウォーキング おとなの知的 好奇心

秋の生田緑地を専修大学の先生と歩きます！



「地域×大学」の連携企画

おとなの知的好奇心ウォーキング

日時：2024年11月11日(月)8:40 狛江市役所前市民ひろば集合 (12:40 解散予定)

対象：狛江市在住の概ね60歳以上の方

※1時間程度のウォーキングに参加可能な方

持物：タオル(汗拭き用)、飲み物(水分補給)、運動に適した服装、
ウォーキングに適したシューズ、手が塞がらないバッグまたはリュック

講師：専修大学スポーツ研究所

佐竹 弘靖 氏 (ネットワーク情報学部教授・スポーツ人類学・水泳・狛江市スポーツ推進審議会委員)

富川 理充 氏 (商学部教授・スポーツ科学・パラオアソシエイト日本代表チームリーダー)

齋藤 実 氏 (文学部教授・スポーツ医学・剣道日本代表トレーニングコーチ)

8:40 狛江市役所前市民ひろば集合 8:50 出発予定 (バスバスで現地まで移動)

9:30 まずは大学で学ぼう！ミニ講義 (専修大学蒼翼の間)
・生田緑地(枳形山)の歴史と自然 ・健康運動の最前線
・ウォーキングのためのストレッチング

10:30 みんなで歩こう！生田緑地ウォーキング (~12:00 予定)
※ポールウォーキングも挑戦します

12:40 狛江市役所で解散 (生田緑地での解散は不可、解散時間は予定)
※雨天時は室内での講義と演習 (ストレッチング等)を行います

運動は心と体、そして脳の健康増進につながります。
多摩丘陵の先端に広がる生田緑地を学びながら歩いてみませんか？

11月11日

月曜

狛江市役所前市民ひろば集合

参加費無料

雨天決行

申込み10/22正午から

定員35名

申し込み・問い合わせ

狛江市社会教育課社会教育係

窓口/電話 (03)3430-1336



申込QRコード

狛江市

SENSHU UNIVERSITY
INSTITUTE OF SPORT



専修大学