

社區健走教室

100點 開課囉

2016「健走教室養生核心活力操」推廣季

日期	地點	主題
9/1~9/30 周一至周五 6:30-7:30	大安森林公園 兒童舞台區 ◎遇雨取消	養生核心活力操 推廣季

免費推廣課程：以健走強化心肺耐力、燃燒脂肪，以養生核心活力操增強肌耐力、強化核心肌群，有效提升身體的穩定。請穿著運動服及運動鞋並準時到場暖身。請自備水杯及毛巾。

詳情請瀏覽協會網站：www.exercise.org.tw



上課內容

1. 暖身帶動很重要
2. 正確健走有技巧
3. 收操伸展不可少
4. 種子教練來指導

- 連續10天的健走，讓你從新手變好手，好手變高手，高手變達人！
- 如果您想運動已經很久了，現在正是您開始的最好時機，歡迎隨時加入！

2016 年度大安森林公園健走教室養生核心活力操推廣季即將開鑼！

中華民國健身運動協會推動全民健走，自 2005 年便開始在大安森林公園辦理健走教室，2016 年是十二周年，訂於 9/1 起至 9/30，除中秋節連假外，每週一至周五，將辦理 20 場次。上午 6:30 在兒童舞台區集合簽到暖身，7:00 在中央舞台區帶動運動課程。

健走教室是一個社區中可以學習和操作健走的場地。推動「社區健走教室」，就是運用社區現有的場地，例如：公園、綠地、校園，甚至室內場館、走廊，不用花費高額經費建設硬體。而且就在住家附近，讓民眾可以就近參與，更容易養成運動習慣達到運動目標，就像是社區的健身房一樣。

今年的健走教室上半場還是 30 分鐘健走，下半場推廣的課程是由協會專業師資群設計的「養生核心活力操」。主要是將核心訓練的基本概念，加以改良成為兼具強化心肺、鍛練肌耐力與核心肌群的綜合性課程，對一般缺乏運動的現代人，特別是重視養生的朋友，更是不可缺少的必修課程。

上課流程

06:30~06:35	兒童舞台區	暖身運動
06:35~07:00	公園內	健走
07:05~07:25	露天音樂台	養生核心活力操
07:25~07:30	露天音樂台	緩和收操

強棒出擊，特別邀請 呂宏達老師 授課
突破身體的限制，讓您健康一夏！

養生核心活力操 全身性大肌肉活動 腹腰軀幹強化課程



要活就要動，一起關心您的身心保健，歡迎現場免費報名參加

請穿著運動服及運動鞋，並請準時到場暖身，
推廣環保，請自備水杯及毛巾。遇雨取消。
詳情請瀏覽協會網站：www.exercise.org.tw

