

# 初心者のための ふれあいウォーキング教室

美しく歩きたい方！ 体重が気になる方！ 今から歩こうと思う方！

楽しく歩いて、生活習慣病の予防と改善、健康寿命を延ばしましょう。

講義(午前)・実技(午後)1日の講習で終了します。



## 《 平成28年ウォーキング教室日程 》

- 第69回 平成28年 1月20日(水)
- 第70回 平成28年 3月16日(水)
- 第71回 平成28年 5月18日(水)
- 第72回 平成28年 7月20日(水)
- 第73回 平成28年 9月21日(水)
- 第74回 平成28年 11月16日(水)

### [ 内 容 ]

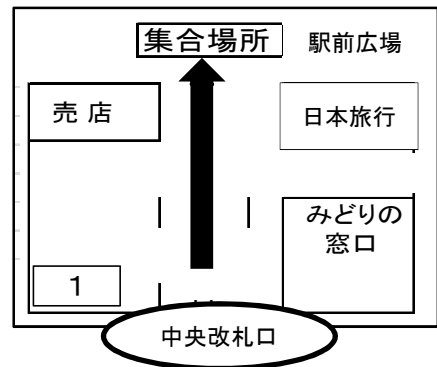
- ※ ウォーキングの歴史と効果
- ※ 服装・持ち物
- ※ シューズの選び方・履き方
- ※ 水分補給について
- ※ ウォーミングアップストレッチ
- ※ 正しい姿勢・美しい歩き方・歩幅測定
- ※ 1マイル(1.6km)歩行テスト
- ※ クールダウンストレッチ
- ※ ウォーカーとしての心得

集合場所 JR京都駅中央改札口・駅前広場  
9時30分

教 室 ひとまち交流館 京都  
京都市下京区河原町正面上る  
(アクセス)京阪・清水五条駅 徒歩10分  
市バス 河原町正面すぐ

受講費 1000円

持ち物 昼食、飲み物、レジャーシート・歩きやすい服装  
筆記具



講 師 (社)日本ウォーキング協会主席・主任ウォーキング指導員



受講日	第 回	平 成 年 月 日
氏 名	ふりがな	
生年月日	年 月 日 ( 才 )	
住 所	〒	
電 話	携帯(当日の連絡用に必ず記入お願いします。)	

受講ご希望の方は記入の上このままファックスして下さい。

NPO法人 京都府ウォーキング協会  
TEL 075-353-6464 FAX 075-352-4600