

# 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。



## 《 2020年ウォーキング教室日程 》

<del>第93回</del>	<del>2020年</del>	<del>1月15日(水)</del>
<del>第94回</del>	<del>2020年</del>	<del>3月18日(水)</del>
<del>第95回</del>	<del>2020年</del>	<del>5月20日(水)</del>
第96回	2020年	7月15日(水)
第97回	2020年	9月16日(水)
第98回	2020年	11月18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

※注意:申し込み期限は開催日の1週間前です。

受講者2名以上で開講します。

(中止の場合は連絡します)

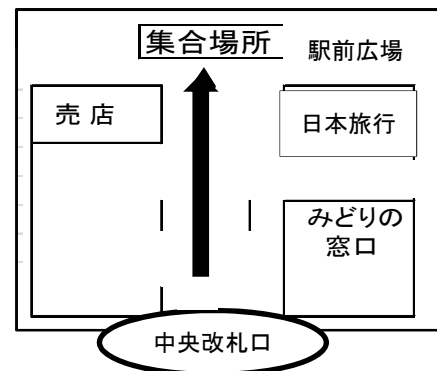
集合場所 JR京都駅中央改札口・駅前広場  
9時30分

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 (一社)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	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