

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。



《 2019年ウォーキング教室日程 》

- 第87回 2019年 1月16日(水)
- 第88回 2019年 3月20日(水)
- 第89回 2019年 5月22日(水)
- 第90回 2019年 7月24日(水)
- 第91回 2019年 9月18日(水)
- 第92回 2019年 11月20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。

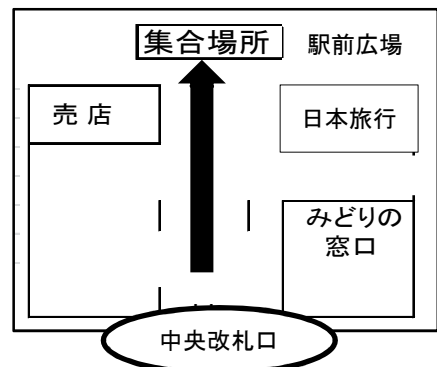
集合場所 JR京都駅中央改札口・駅前広場
9時30分

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	2019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

