

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。



《 2026年ウォーキング教室日程 》

第124回 2026年 3月19日(木)
第125回 2026年 9月10日(木)
第126回 2026年 11月19日(木)

[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
集合時間
教室

JR京都駅中央改札口・駅前広場
9時30分
NPO法人京都府ウォーキング協会
事務所 等
(アクセス)京都駅前集合場所より案内します

受講費

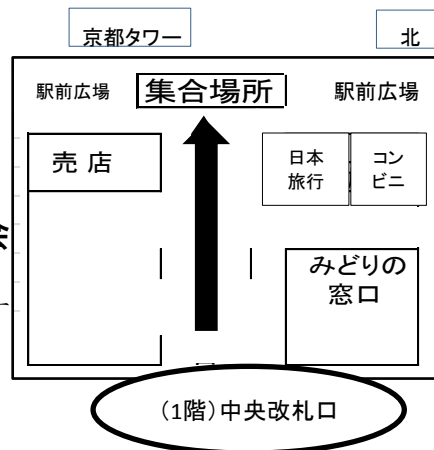
1,000円

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



(1階)中央改札口



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