

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29年ウォーキング教室日程 》

第75回	平成29年	1月18日(水)
第76回	平成29年	3月15日(水)
第77回	平成29年	5月17日(水)
第78回	平成29年	7月19日(水)
第79回	平成29年	9月20日(水)
第80回	平成29年	11月15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

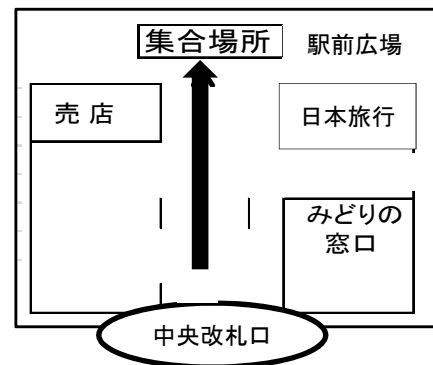
教室 ひとまち交流館 京都
京都市下京区河原町正面上る
(アクセス)京阪・清水五条駅 徒歩10分
市バス 河原町正面すぐ

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

※注意:申し込み期限は開催日の1週間前です。

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	平成 29 年	月	日
氏 名	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