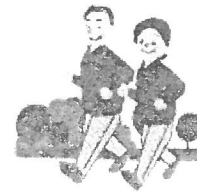


# 初心者のための ふれあいウォーキング教室

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。



## 《 2025年ウォーキング教室日程 》

第120回	2025年	2月13日(木)
第121回	2025年	4月17日(木)
第122回	2025年	9月11日(木)
第123回	2025年	11月13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 JR京都駅中央改札口・駅前広場  
集合時間 9時30分  
教室 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

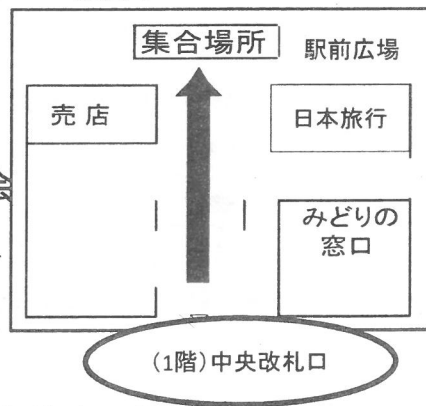
受講費 1,000円

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

京都タワー

北



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

2024/12/1