

いきいき健康！！ウォーキング講座

ウォーキング 2024

ウォーキングを生活習慣に取り入れましょう！
新潟の四季を感じながら、自然の中を楽しく歩きます。



◆講師◆



やじま とくお
矢島 徳男 さん

- 日本ウォーキング協会
主任ウォーキング指導員
- 新潟県ウォーキング協会理事
指導員として県内各地のウォーキング
イベントに携わる
- 見附市在住

1回目	4月21日(日)	9:00~16:00
(開講式) 歩く基本を身に付けよう！ ～講義と実践・市内北谷地区へ～		
2回目	5月12日(日)	9:00~16:00
新緑を感じながらウォーキング！ ～柏崎 夢の森公園周辺～ 		
3回目	6月9日(日)	9:00~17:00
自然の中を伸び伸びウォーキング!! ～妙高 苗名の滝周辺～ 		
4回目	7月7日(日)	9:00~16:00
気軽に身軽に市内ウォーキング!! ～市内 パティオにいがた周辺～ 		
5回目	9月8日(日)	9:00~16:00
気軽に身軽に市内ウォーキング part② ～市内 新潟地区周辺～		
6回目	10月20日(日)	9:00~16:00
豊かな自然を感じてウォーキング！ ～新潟市 やすらぎ提周辺～		
7回目	11月10日(日)	9:00~16:00
紅葉を眺めながらウォーキング！ ～小千谷 山本山公園周辺～ (閉講式) 		

※集合・解散場所は中央公民館です。

ただし、4回目のみパティオにいがた集合・解散となります。

★定員 40名
(先着順・定員になり次第締め切り)

★参加費 7回を通して2,000円
(1回目にお持ちください)

★応募申込

【申込開始日】

4月7日(日)午前9時～

中央公民館窓口でのみ応募申込みを受付けます。

※1人1名までの応募申込みとさせていただきます。

※電話での応募申込みはできません。

ただし、4月8日(月)以降は定員に達しない場合のみ電話による受付が可能です。

★7回を通して、中央公民館集合・解散です。

(歩く距離は8km位です。歩ける人に限ります)

★飲み物、昼食は各自でご用意ください。

★寝そべることが出来る敷物(ストレッチで使用)

保険証コピー、雨具が必要です

★コース・日程は変更になる場合があります。

主催：見附市中央公民館 (☎62-1058)

企画・運営：生涯学習プランナー「実生の会」