



秋のウォーキング講座

(全3回)



毎日の“歩く”をより健康的な“歩く”に。
“運動能力”の根本であるウォーキングを見直すことで、
よりアクティブな生活を目指しませんか

第1回10月15日(木) 体の使い方

(ストレッチ・ウォーキングフォーム)

第2回10月22日(木) ウォーキング(ベーシック)

第3回10月31日(土) ウォーキング(アドバンス)

13:30~15:30

場所 もりんぴあ 2階 会議室A

定員 12名(先着順)

対象 成人(未就学児との参加はご遠慮下さい。)

参加費 1500円(全3回)

持ち物 タオル・飲み物

運動しやすい服装・歩ける靴で

ご参加ください。

実際に、外に出て
歩きます！



講師： 中丸信吾

順天堂大学スポーツ健康科学部

スポーツ科学科 野外教育研究室

助教

🍁 申込み方法 🍁

参加費を添えて、公津の杜コミュニティセンター1階
インフォメーションカウンターに直接お申込み下さい。

◆主催・申込み・お問合せ先◆

公津の杜コミュニティセンター

〒286-0048 千葉県成田市公津の杜 4-8

☎0476-27-5252 FAX▶0476-27-5353

E-mail▶info-kozu@morinpiakozu.jp

もりんぴあ
|||||こうづ
Morinpia Kozu