



基礎から学ぶ ウォーキング ～「歩く」から始める健康法～

ウォーキングの基礎と正しい歩き方を講師から直接学べます！
全2回の講座で肩こり・腰痛の予防など健康改善に適した
ウォーキング方法を指導します。

第1回 基本編 ～ 基礎知識と正しい歩き方を学ぶ～

第2回 応用編 ～ ウォーキングを通じた健康法を学ぶ～

参加料：無料

定員：70名（抽選）



第1回
基本編

基礎知識と 正しい歩き方を学ぶ

平成28年9月23日(金)
18:30～20:00

座学：ウォーキングの目的、効果などを詳しく学ぶ(20分)
実技：ウォーキングの基本となる正しい姿勢、歩き方を学ぶ(70分)

第2回
応用編

ウォーキングを通じた 健康法を学ぶ

平成28年9月30日(金)
18:30～20:00

座学：第1回で学んだことの復習及び健康法について詳しく学ぶ(20分)
実技：肩こり・腰痛予防など身体の不調を治す歩き方及び病気の予防など
健康改善に適したウォーキング方法を学ぶ(70分)

会場

西京極総合運動公園陸上競技場兼球技場

※雨天時は市民スポーツ会館体育室

講師

山内 正太氏 (ミズノ株式会社 健康運動指導士/全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員)

服装・
持ち物

運動できる服装・シューズ、タオル、飲み物

参加対象

一般の方（初級者向け）

申込締切

平成28年
9月8日(木)必着

申込方法：郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、メール又はハガキ・
FAXからの申込み

申込先：公益財団法人京都市体育協会 「ウォーキング講座」係
〒615-0864 京都市右京区西京極新明町1番地
TEL:075-315-4581 FAX:075-315-4521
E-mail:dash@kyoto-sports.or.jp

※申込終了後、厳正な抽選のもと通知を郵送いたします

京都市体育協会

検索



Facebook更新中!



▲ FAX. 075-315-4521 ▲

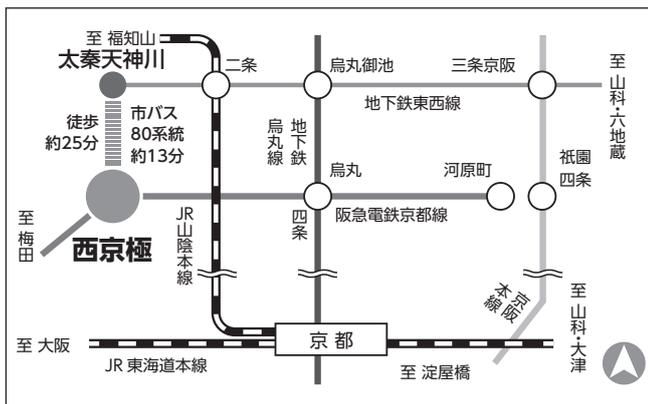
基礎から学ぶ ウォーキング

～「歩く」から始める健康法～

FAX 応募用紙 申込締切：平成28年9月8日(木)必着

ふりがな ----- 参加者氏名	年齢 歳
	性別 男・女
住所 〒 _____	
電話番号 (_____) _____	
ふりがな ----- 参加者氏名	年齢 歳
	性別 男・女
住所 〒 _____	
電話番号 (_____) _____	
ふりがな ----- 参加者氏名	年齢 歳
	性別 男・女
住所 〒 _____	
電話番号 (_____) _____	

※応募に関する個人情報は、本講座に関する業務以外では一切利用せず、また第三者に提供することはありません



公共の交通機関でお越しください
(マイカーでのご来場はご遠慮ください)

- 阪急電鉄京都線「西京極」駅下車すぐ
- 市バス「西京極運動公園前」下車すぐ
- 京都バス「西京極スポーツセンター前」下車すぐ

■ 申込先

公益財団法人京都市体育協会「ウォーキング講座」係
 〒615-0864 京都市右京区西京極新明町1番地
 TEL:075-315-4581 FAX:075-315-4521
 E-mail:dash@kyoto-sports.or.jp