

60歳から始める

スポーツCLUB
BIG
スポーツ振興くじ助成事業

ウォーキング講座

第1回 楽しもう! 基本編

～ウォーキングの楽しさを学び、基本的知識を身に付けよう～

平成29年9月13日(水) 18:30～20:00

第2回 頑張ろう! 応用編

～健康改善に適したウォーキング法とロコモについて～

平成29年9月27日(水) 18:30～20:00

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)

参加
対象

60歳以上の一般市民
(初心者向け)

定員

80名(抽選)

参加費

無料

申込
方法

- ① ホームページ申込フォームからのお申込み
- ② 郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、
年齢、性別、電話番号を明記の上、
メール又はハガキ、FAXからのお申込み
(応募多数の場合、抽選)

申込
締切

平成29年8月30日(水) 必着

【主催】公益財団法人京都市体育協会 【共催】京都市
【後援】京都新聞、KBS京都



【お申込み・お問合せ】 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 Email: dash@kyoto-sports.or.jp

この印刷物が不要になれば、「雑がみ」として古紙回収へ!

facebook 更新中! いいね!

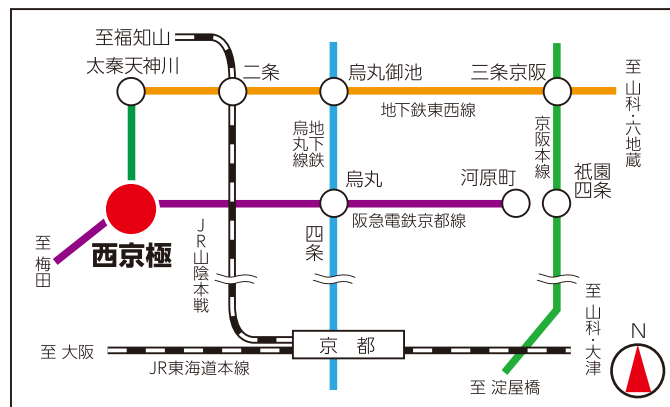
京都市体育協会

検索

60歳から始める ウォーキング講座

申込締切：
平成29年8月30日(水)

ふりがな		年 齢	性 別
氏 名		歳	男 ・ 女
住 所	〒 ー		
電話番号	() ー		
ふりがな		年 齢	性 別
氏 名		歳	男 ・ 女
住 所	〒 ー		
電話番号	() ー		
ふりがな		年 齢	性 別
氏 名		歳	男 ・ 女
住 所	〒 ー		
電話番号	() ー		



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
 FAX:075-315-4521
 E-mail:dash@kyoto-sports.or.jp

【お問合せ】 公益財団法人 京都市体育協会
 〒615-0864 京都市右京区西京極新明町1番地 TEL075-315-4581

(応募に関する個人情報は、本講座の運営及び本会が主催するイベント等情報のご提供にのみ使用し、第三者に提供することはありません。)