

これから始める方も大歓迎です。

受講生
募集!

さわやか



ウォーキング教室

第1回

ウォーキングの基礎

<11月9日(火)
10:00~11:30>

- <講師：高津 乙郎（千葉市陸上競技協会 会長）>
- ・講師紹介 ・散歩やランニングとの違い ・正しい歩き方
 - ・楽しみ方や健康との関係
 - ・準備運動 ・千葉公園でのウォーキング
 - ・整理運動と振り返り

第2回

効果的なウォーキング

<12月14日(火)
10:00~11:30>

- <講師：高津 乙郎（千葉市陸上競技協会 会長）>
- ・ウォーキングの効果をもとめる方法
 - ・ウォーキングとジョギングの違い ・ジョギングの基礎
 - ・準備運動 ・千葉公園でのウォーキング又はジョギング
 - ・整理運動と振り返り

参加料：無料 <募集期間：10月1日(金)~14日(木)>

定員：15人（応募者多数の場合抽選）

場所：千葉市生涯学習センター3階（大研修室）・千葉公園

持ち物：マスク、タオル、着替え、飲み物、
運動できる服装とくつ、寒さ対策の手袋やウェア

【申込み・問合せ】 〒260-0045 千葉市中央区弁天3-7-7
千葉市生涯学習センター 学習推進グループ
TEL：043-207-5820 FAX：043-207-5822
URL：https://chiba-gakushu.jp/ E-mail：manabi.kouza@ccllf.jp

さわやかウォーキング教室

募集内容

- 定員：15人（多数の場合は抽選）
- 会場：第1回 11月9日(火)
 - ・千葉市生涯学習センター3階（大研修室）・千葉公園第2回 12月14日(火)
 - ・千葉市生涯学習センター3階（大研修室）・千葉公園
- 参加費：無料
- 講師：高津 乙郎（千葉市陸上競技協会 会長）
- 申込方法：往復はがき、E-mail のいずれかで
 - ① 講座名「さわやかウォーキング教室」と記入
 - ② 〒・住所 ③ 氏名（ふりがな） ④ 年齢 ⑤ 電話番号を明記
- 募集期間：10月1日（金）から10月14日（木）



※往復はがきの場合は、返信用に宛先を明記の上、お申し込みください。

※Eメールでお申込みの方へ

- ・迷惑メール対策設定等をされている場合、メールが正しく届かないことがあります。
「manabi.kouza@ccllf.jp」からのメールを受信できるように設定をご確認ください。
- ・申込日より4日過ぎても受理の連絡がない場合は、お問い合わせください。

～講座に参加される皆様へ～

- ◇受講の際には必ずマスクを着用してください。
また、当施設内での新型コロナウイルス感染症予防対策にご協力ください。
- ◇入室時に検温を実施し、37.5度以上または平熱+1度以上の場合は参加をお断りします。
- ◇次の方は、参加をご遠慮ください。
 - ① 普段より熱が高い場合、息苦しさや強いだるさ、軽度であっても咳・咽頭通などの症状がある場合
 - ② 新型コロナウイルス感染症陽性と診断された方との濃厚接触がある場合
 - ③ 過去14日以内に外国（政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国や地域等）への渡航や当該在住者との濃厚接触がある場合

【個人情報の取り扱いについて】

講座・イベントに参加される方の氏名や連絡先は、必要に応じて保健所等の公的機関に提供することがあります。

※新型コロナウイルス感染拡大等、やむを得ない事情により定員や会場、実施方法が変更になる場合や、中止・延期となる場合があります。