

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7日(火)
10:00~11:30

- ・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



11月28日(火)
10:00~11:30

効果的なウォーキング 第2回

- ・ウォーキングの効果を高める方法
- ・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



※ダッシュはしません。ご安心ください。

∴教室詳細∴

▲会場:千葉市生涯学習センター 3階&千葉公園

▲講師:千葉市陸上競技協会会長 高津 乙郎

▲対象:どなたでも

▲定員:15人(多数の場合抽選)

▲費用:無料

▲持ち物:タオル、飲み物、運動できる服装とくつ、寒さ対策の手袋やウェア

▲×切:10月13日 必着

お申し込みは
メールか往復はがきどうぞ!





健康のために歩こう！でもなんとなく散歩と区別が…。

そんな方におススメです！

ウォーキングの楽しみ方や健康との関係、

効果的な歩き方を学びましょう。

学んだらすぐ実践！千葉公園でウォーキングをします。

学んで歩く！盛りだくさんの1時間半です。

運動できる服装とくつ、寒さ対策の手袋やウェア

タオルや飲み物をお忘れなく！



∴申し込み方法∴

▲下記の内容をご記入のうえ、メール、
または往復はがきでお申し込みください。

- ① 講座名
「さわやかウォーキング教室」
- ② 住所
- ③ 氏名(ふりがな)
- ④ 年齢
- ⑤ 電話番号

▲往復はがき宛先
〒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

▲ メール manabi.kouza@ccllf.jp

∴お問い合わせ∴

▲担当
千葉市生涯学習センター
学習推進グループ

▲電話
207-5820

▲メール
manabi.kouza@ccllf.jp



∴Information∴

雨天の場合は、室内でできるウォーキングを体験します。
雨でも講座を実施しますので、予めご了承ください。