

たくさん歩こう！

さわやか ウォーキング教室

sawayaka walking
第1回

2024.
11/7【木】
10:00～11:30

- ・散歩やランニングとの違い、正しい歩き方、楽しみ方と健康
- ・準備運動！
- ・千葉公園でのウォーキング

sawayaka walking
第2回

2024.
11/21【木】
10:00～11:30

- ・ウォーキングとジョギングの違い、ウォーキングの効果を高める方法
- ・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
※ダッシュはしません

会場 生涯学習センター 3F 大研修室 & 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（応募者多数の場合抽選）

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

締切 2024/10/14（月）必着

雨天決行



たくさん歩こう！

さわやか ウォーキング教室

健康のために歩こう！でもなんとなく散歩と区別が…。

そんな方におすすめです！

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！

申込方法 下記の必要事項を明記して、
メールか往復はがきでお申し込みください。

必要事項 ①講座名「たくさん歩こう！さわやかウォーキング教室」
②郵便番号・住所 ③氏名（ふりがな）④年齢 ⑤電話番号

問合せ 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

電話番号 043-207-5820

メール manabi.kouza@ccllf.jp