

たくさん歩こう！

さわやか ウォーキング教室

sawayaka walking
第1回

2025.
11/13【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

2025.
11/27【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 研修室I 千葉公園

講師 千葉市陸上競技協会 名誉会長 高津 乙郎

対象 どなたでも

定員 15人 応募者多数の場合は抽選

費用 無料

持ち物 タオル、飲み物、運動のできる服装と靴、寒さ対策の手袋やウェア

締切 2025年10月31日（金）

天候により、予定の変更、中止することもあります。



お申し込みはこちらから

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の区別が…。

そんな方にもおすすめです！

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。

運動できる服装と靴、寒さ対策の手袋やウエア

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