

# 2016年(平成28年)「楽しいウオーキング教室 IN 神戸」



## 元気な今、しっかりとした体をつくりましょう

- 参加費：A・B 2日間参加 (事前申込)  
 一般 1,000円 JWA・KWA会員 700円  
 (Bのみの参加も歓迎します。その場合は事前申し込み不要で会員・非会員とも1回300円)
- 持ち物：A、B 2日間とも、昼食、飲み物を持参し、歩きやすい靴(ウオーキングシューズ)と服装で  
 ご参加ください。
- 講師：日本ウオーキング協会専門講師・主任指導員、神戸ウオーキング協会スタッフ
- 講義・実技の内容：ウオーキングの効用、基礎知識、正しい姿勢と歩き方(靴の履き方)、歩幅確認、  
 1マイル(1.6キロ)歩行、心拍測定、適正な速さをつかむ
- A・B 2日間修了の方に、修了証書を進呈します。

	A 基礎知識を知ろう 正しい歩き方(講義・実技) 場所：神戸市中央区吾妻通4-1-6 コミスタコウベ北棟4階 神戸ウオーキング協会(裏面参照) 時間：午前10時～午後3時	B 楽しいウオーキング(実習) 集合時間：午前10時  (参加者にはI V Vシール、地図をお渡しします。)
66回	平成28年2月9日(火)	平成28年2月23日(火) <u>西国街道から昆陽池・伊丹</u> 集合場所：JR/北伊丹駅
67回	平成28年4月12日(火)	平成28年4月26日(火) <u>王子公園からHATこうべ</u> 集合場所：JR/三ノ宮駅(中央口・北側)
68回	平成28年10月11日(火)	平成28年10月25日(火) <u>須磨の史跡をめぐる</u> 集合場所：JR/須磨駅
69回	平成28年11月8日(火)	平成28年11月24日(木) <u>ポーアイとアシックススポーツミュージアム(見学)</u> 集合場所：JR/三ノ宮駅(中央口・北側)
70回	平成28年12月6日(火)	平成28年12月20日(火) <u>北野異人館からハーバーランド</u> 集合場所：JR/三ノ宮駅(中央口・北側)

### 参加申込書

(FAX等で事前にお申し込みください。例会時でも受け付けています。)

参加日	第 回(平成28年 月 日)	
(ふりがな) お名前	( )	一般 所属協会( )
ご住所		
お電話番号		

主催 神戸ウオーキング協会(TEL・FAX 078-251-0114)