

2017年(平成29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：「ウオーキング教室」及び「楽しいウオーキング」の2日間（事前申込）
一 般 1,000円 JWA・KWA会員 700円
- 持ち物：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
- 2日間修了の方に、修了証書を進呈します。

「楽しいウオーキング教室 IN 神戸」（講義、実技）					
基礎知識を知ろう・正しい歩き方					
場所：神戸ウオーキング協会 神戸市中央区吾妻通4-1-6 コミスタ神戸北棟4階					
時間：午前10時～午後3時					
第71回	3月14日(火)	第72回	4月11日(火)	第73回	5月9日(火)
第74回	11月14日(火)	第75回	12月5日(火)		

「楽しいウオーキング」（IW シール、地図あり）						
集合時間：午前10時						
ウオーキング教室受講者は「楽しいウオーキング」に1回参加できます。参加時にウオーキング教室「修了証書」を進呈します。						
回	月	日	曜	テーマ	Km	集合場所
1	3	28	火	イカナゴ漁と明石海峡パノラマウオーク	10	JR 垂水駅
2	4	25	火	王子公園から HAT 神戸・摩耶海岸	10	JR 三ノ宮駅中央口
3	5	23	火	西国街道から昆陽池・伊丹	11	JR 北伊丹駅
4	10	24	火	ポーアイとアシックススポーツミュージアム（見学）	10	JR 三ノ宮駅中央口
5	11	28	火	神戸灘の酒蔵めぐり	10	JR 甲南山手駅
6	12	19	火	北野異人館からハーバーランド	11	JR 三ノ宮駅中央口

参加申込書

(FAX等で事前にお申し込みください。例会時でも受付けています。)

参 加 日	第	回 (平成29年	月	日)
(ふりがな)	()	一 般	
お 名 前			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)

(FAX申込みの場合、担当者から受講申込み受付の連絡をします。)

教室開催の前日までに連絡の無い場合は事務局までお問い合わせ下さい。)