

2020年「楽しいウォーキング教室IN神戸」

元気な今、しっかりとした体をつくりましょう

- 1 受講定数：各回4人（申し込み順）
- 2 参加費：「ウォーキング教室」及び「楽しいウォーキング」の2日間（事前申込）
一般 1,000円 JWA・KWA会員 700円
- 3 持物：2日間とも、昼食、飲み物を持参し、歩きやすい靴（ウォーキングシューズ）と服装でご参加ください。
- 4 講師：日本ウォーキング協会専門講師・主任指導員
- 5 講義・実技の内容：ウォーキングの効用、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
- 6 2日間修了の方に、修了証書を進呈します。

「楽しいウォーキング教室 IN 神戸」(講義、実技) 基礎知識を知ろう・正しい歩き方

場所：神戸ウォーキング協会 神戸市中央区吾妻通4-1-6 コミスタこうべ北棟4階
時間：午前10時～午後3時

第83回	第84回	第85回
4月7日(火)	9月8日(火)	11月10日(火)

「楽しいウォーキング」(I V Vシール、地図あり)

集合時間：午前10時

ウォーキング教室受講者は「楽しいウォーキング」に1回参加でき、参加時にウォーキング教室「修了証書」を進呈します。

月	日	曜	テーマ	Km	集合場所	解散場所
4	21	火	兵庫津の道・七福神と西国街道	10	JR/神戸駅・中央口(北)	JR/神戸駅
5	12	火	伊丹・水と緑のみちから西国街道	10	JR/伊丹駅(有岡城跡)	JR・阪急/伊丹駅
9	22	火・祝	須磨の史跡をめぐる	10	JR/須磨駅(南)	JR/須磨海浜公園駅
10	6	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(南)	JR/三ノ宮駅
11	24	火	神戸灘の酒蔵めぐり	11	JR/甲南山手駅(南)	JR/摩耶駅
12	15	火	北野異人館からハーバーランド・メリケンパーク	11	JR/三ノ宮駅・中央口(南)	JR/三ノ宮駅

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(2020年 月 日)	
(ふりがな) お名前	()	一般 所属協会()
ご住所		
電話番号		

主催 神戸ウォーキング協会(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。)