

ウォーキングサークルを作って 仲間と楽しくウォーキングを続けませんか？

ウォーキング仲間がいるから
楽しく、長く続けられる！



おひとりでの参加も大歓迎です！

ウォーキング講座に
参加したあとも
ウォーキングが続けられる！

ウォーキングサークルづくりのための講座

ご案内

-  講座の定員は30名です。申込制ですので、希望される方は下記までご連絡ください。参加費は無料です。
-  講座の詳細（持ち物等）につきましては、お申し込みがあった方に、別途通知を送付します。
-  講座は5回で1セットですので、基本的には全て参加していただきます。
-  講座参加者の方々の中で場所・時間等でマッチングさせていただき、ウォーキングサークルを発足することを目的としています。

	日付	会場	講座内容
第1回	令和4年9月22日（木）	中央公民館 201 会議室	ウォーキングサークル発足の目的と方法
第2回	10月6日（木）	浜津ヶ池 屋内運動場	ウォーキング講座
第3回	10月20日（木）	浜津ヶ池 屋内運動場	筋トレ、ストレッチ
第4回	11月3日（木・祝）	浜津ヶ池 屋内運動場	ポールを使った歩き方、ちょいちょい歩き
第5回	11月17日（木）	中央公民館 201 会議室	ウォーキングサークル運営方法について

時間 14:00~15:30（90分程度）

講師 健康運動指導士 諏訪 直人 先生

申込み・お問い合わせ
中野市健康づくり課健康管理係
電話 0269-22-2111（内線242）



健康くん



元気くん

【健康長寿のまち シンボルキャラクター】