

# ウォーキング教室

夏の猛暑も和らぎ、徐々に過ごしやすい季節となってきました。涼しい季節に外でスポーツをという方も多いのではないのでしょうか。

今回の教室では、新冠町スポーツ推進委員を講師にお招きし、正しい歩き方、目標心拍数の求め方、ウォーキングアップやクールダウンの方法もわかりやすくお伝えします。早朝から身体を動かし、心地よい汗をかいてみませんか。

**日時** 9月28日(土)  
9:00~11:00(8:30受付)

**集合場所** レ・コードパーク(雨天の場合:スポーツセンター)  
※レ・コードパーク~新冠温泉(往復4km)を歩きます

**対象** 町内に在住する一般成人

**定員** 20名(先着順)

**参加料** 200円/人

**持ち物** 運動靴(中用)、水分補給飲料、タオル、動きやすい服装など

**講師** 新冠町スポーツ推進委員

**申込み** 下記申込書に必要事項を記入し、参加料とともに  
町民センターへお申し込みください。

**問合せ** 新冠町教育委員会

新冠町字中央町25(町民センター内)

TEL:47-2106 / FAX:47-4080

主催:新冠町教育委員会



ウォーキング教室 参加申込書

事務局記入(No. )

参加者氏名		電話番号	
性別	男 ・ 女	年齢	
住所			