

ウォーキング教室

年末年始のイベントも終わり、ポコッとおなか周りが気になる方、長い冬期間で運動不足な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 2月15日(土) ※荒天の場合は2月29日(土)へ延期
9:00~11:00(8:30受付)

集合場所 新冠町スポーツセンター
※スポーツセンター～グラウンド～判官館(往復約4.5km)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 水分補給飲料、タオル、暖かく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

～前回の参加者の声～

- 早朝から汗をかいて気持ちよかった!
- 歩き方、姿勢を意識して楽しく歩けました!
- 心拍数を初めて意識して運動しました!



第2回ウォーキング教室 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			