

正しい歩き方教室

～たのしいウォーキングライフを～

ウォーキングは気軽にできる有酸素運動として、体脂肪燃焼や体質改善、生活習慣病予防など、身体の健康にとって様々な効果があると言われています。

JWA公認ウォーキング指導員を講師に迎え、たのしく正しい歩き方を学ぶ教室を開催します。これからウォーキングを始めたい、正しい歩き方を知りたいと思っている方など、ウォーキングに興味のある方はぜひご参加ください！

■開催日時・場所

令和8年6月21日(日) 16:00～18:00

@小真木原公園ウォーキングコース

集合場所: つるしんアリーナ小真木原(15:45受付開始)

※雨天決行・荒天中止

■申込受付【要事前申込】

令和8年6月1日(月)～12日(金) 17:15まで

☎0235-25-8131 鶴岡市教育委員会スポーツ課まで

■定員 30名 ※定員に達し次第、受付終了

■参加料 500円

■講師 日本ウォーキング協会 公認ウォーキング指導員

■内容 靴の履き方・脈の測り方・歩き方講習・
準備運動・ウォーキング・クールダウン など

【申込み・問合せ先】

鶴岡里山あるき実行委員会

(事務局: 鶴岡市教育委員会スポーツ課)

〒997-0825 鶴岡市小真木原町2番1号

☎ 0235-25-8131 FAX 0235-25-8134

mail sports@city.tsuruoka.yamagata.jp

