

楽しいウォーキング教室

今、「健康づくり」や「メタボの予防・改善」等のため、ウォーキングに取り組む人々が急激に増えています。

那須野が原公園をウォーキングのためにいつもご利用下さっているお客様、もちろん那須野が原公園に初めて来園されるお客様、そんなあなたにとって今こそチャンス。

好評にお応えして第3回目の教室です。ウォーキングについて正しく学んで効果的なウォーキングを実践し、「健康づくり」に挑戦してみましよう。

記

開催日：平成21年10月12日（月）体育の日

午前9時開始、午前12時終了予定

（受付は午前8時45分から管理センター内で行います）

講義約1時間、実技約2時間の教室です。

主催：那須野が原公園管理事務所

後援：栃木県ウォーキング協会

会場：那須野が原公園講習室及び公園内散策路

指導：社団法人 日本ウォーキング協会専門講師、主任指導員等

定員：35名（申込先着順）定員になり次第締め切らせていただきます。

参加料：無料

申込受付：9月15日（火）午前9時から受付を開始いたします。

TEL 0287-36-1220

教室当日プログラムの紹介

- 1 講話 テーマ「今、楽しいウォーキングで健康づくり」
講師：(社)日本ウォーキング協会
専門講師 小栗 正光氏
- 2 実技 ①望ましい姿勢 ②準備運動
③望ましい歩き方 ④整理運動
講師：(社)日本ウォーキング協会
主任指導員、ウォーキング指導員
- 3 実践 公園内を実際に歩いて見ましよう
講師の方と一緒に錦秋の那須野が原公園を歩きます。
(約40分)