

## ウォーキングクラブ未来

### 初心者向けウォーキングサークル・米子市淀江町

2019年度より、日本ウォーキング協会公認ウォーキング指導員によるウォーキング教室を県内各地にて順次開催していきます。

第3回目の今回は米子市淀江町にて開催致します。

ウォーキングをとおしての健康づくりのため  
これからウォークを始めようと思っている方  
始めたばかり、改めてウォークの基本を知りたい



**開催日** 7月23日(火)

**集合場所** 米子市市淀江支所

(米子市淀江町西原1129-1)

**集合時間** 9時45分(受付を済ませるようにお願いします)

**開始時間** 10時 **終了予定** 12時頃

19のまちを歩こう認定大会

**参加費** 一律500円

(資料代、参加記念品、保険料含む)

**持ち物** 飲み物(水分補給)、雨具、ビニールシート、筆記具他

**距離** 3~5km



**コース** 淀江支所~日吉神社~淀江町中~台場公園~淀江港~淀江支所

**講義内容** ・ウォーキングの基本、ウォーキングの効果

**実技内容** ・靴の履き方

・よい姿勢、美しい歩き方、歩幅測定

・ウォーミングアップストレッチ・クールダウンストレッチ等



ウォーキングの基礎知識を知って、けがをしない楽しいウォークをしましょう!!

(JWA公認ウォーキング指導員がお手伝いを致します)

※コースや距離などは状況により変更する場合がありますので、予めご了承願います。

警報が発令の時は開催の中止を致します。

ウォーキングクラブ未来事務局 矢野 携帯090-9544-6016

