

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・鳥取市鹿野町

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2回目の今回は鳥取市鹿野町にて開催致します。

ウォーキングをとあ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 6月30日(日)

集合場所 鳥取市鹿野町・鹿野総合支所
(鳥取市鹿野町鹿野1517)

集合時間 9時45分
(受付を済ませるようにお願い致します)

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 ゆめ本陣~鹿野往来交流館産里夢~鹿野城址~こじか園



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)

熱中症を予防しましょう! 熱中症の疑いがある症状

軽度⇒めまい、たちくらみ、筋肉痛・筋肉の硬直、汗が止まらない

中等度⇒体がだるい、気分の不快、頭痛、吐き気、おう吐

重度⇒意識がない、けいれん、体が熱い、呼びかけに対する返事がおかしい、
まっすぐに歩いたり走ったりできない



※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

