

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・琴浦町

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5回目の今回は琴浦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 9月15日(日)

集合場所 琴浦町東伯総合運動公園

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 約5km

コース 運動公園⇒大元神社⇒下伊勢⇒役場⇒運動公園

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)

※天候が良ければ靴を脱いでのクールダウンストレッチを致します

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、予めご了承ください。

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

