

ウォーキングサークル・鳥取市青谷町

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開催します。

今年度3回目の今回は鳥取市青谷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 12月22日(火)

**集合場所 因州和紙の里「鳥取市あおや和紙工房」
(鳥取市青谷町山根313)**

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

主催 鳥取県ウォーキング協会ウォーキングクラブ未来

・IVV(国際市民スポーツ連盟)認定大会

・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、保険料等含む)

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 5km

コース 青谷町因州和紙の里周辺をウォークします

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、汗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)

参加の皆様へ

コロナウイルス感染予防対策のために、体調良好にてマスク着用の参加をお願い致します。

当面は参加者の皆様全員に検温、手消毒後、各自持参のペンにて参加申込書へ記入後受付になります。

サークル開催中は3密を遵守し、適宜マスクの着用は調整して楽しいウォーク。

※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



