

初心者向けウォーキングサークル・伯耆町岸本

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2回目の今回は伯耆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 10月20日(火)

**集合場所 伯耆町総合スポーツ公園
(伯耆町大原1006-3)**

集合時間 9時45分(受付を済ませるようお願いいたします)

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 スポーツ公園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、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)

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

総合スポーツ公園見取図

