

## ウォーク&ウォーキング教室in湯梨浜町

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致します)

**開催日 令和4年2月6日(日)**

**集合場所 鳥取県湯梨浜町南谷ハワイ広場**

**集合時間 8時45分**

(受付を済ませるようにお願い致します)

**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**

**開始時間 9時 終了予定12時半頃**

**参加対象 会員及び山陰両県、但馬地区在住の皆さま**

**参加費 会員・高校生以下無料、一般200円(保険料等込)**

**持ち物 筆記具、飲み物(水分補給)、雨具、ビニールシート他**

ウォーキングを通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、始めたばかりの方、すでにウォークをしている方……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続けましょう。

### 内容

1.ウォーキング効果、ウォーキングマナー

2.正しい靴の選び方、履き方

3.歩く時の服装、持ち物

4.歩く時の基本的な姿勢と歩き方

5.ウォーミングアップストレッチ

6.自分の歩幅を知ろう

7.ウォーク 6 km

**コース 夢広場⇒南谷公園大橋⇒橋津台場跡⇒橋津観音堂⇒湊神社⇒夢広場**

ゴール後にはクールダウンストレッチをします。

### 参加の皆さまへ

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。  
参加者の皆さま全員に検温、手指消毒、各自持参のペンにて参加申込書へ記入後に受付となります。

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、予めご了承ください。

警報が発令の時は開催の中止を致します。

連絡・問い合わせ先 ウォーキングクラブ未来事務局 矢野携帯090-9544-6016



ポイント  
等間隔

400 m



ハワイアロハホール