

初心者向けウォーキング教室〈青島〉

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。

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
改めてウォークの基本を知りたい

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)

開催日 令和5年9月30日(土)

集合場所 湖山池情報プラザ駐車場
(鳥取市高住754-17)

集合時間 9時45分 (受付を済ませるようお願い致します)

開始時間 10時 **終了予定** 12時半頃

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、保険料含む)

持ち物 飲み物(水分補給)、筆記具、敷物、雨具他

内容 ・疲れないための正しい靴の履き方

- ・歩く時の服装と持ち物
- ・ウォーミングアップストレッチ
- ・歩く時の基本的な姿勢と歩き方
- ・自分の歩幅を知ろう
- ・歩くスピードと脈拍
- ・ウォーク4km

※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

参加者の皆様へ

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

※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、予めご了承願います。

天候の警報が発令の時は開催の中止を致します。

