

ウォーキングを活用した健康づくり教室

三重県レクリエーション協会は、この度伊賀市でウォーキングを活用した健康づくりの講座を開催します。

ウォーキングは、手ごろなスポーツで、取り組みやすいものです。しかし、歩き方を整えることでより効果が高い運動になります。また、ノルディックウォーキングなど用具を使うことでより効果を高めるウォーキングもあります。

この機会に、歩くことをスポーツと考えて楽しく健康づくりを行いませんか。

- とき** 令和5年6月18日(日) 雨天も室内で行います
午前9時～12時(受付8時45分から)
- ばしょ** 伊賀市市民体育館(旧上野商業高校体育館) 伊賀市緑ヶ丘東町920番地
- 持ち物等** 体育館では靴と水分、タオルなど ポール(スティック)がある人は、使ってもかまいません。歩きやすい服装でお越しください。
- 申し込み** 6月13日(火)までに、三重県レクリエーション協会か伊賀市レクリエーション協会に電話かFaxでお申し込みください。
- 参加者** セミナーの規約により18歳以上の方に限ります
- 参加費** 無料
- その他** 本事業はレク資格取得時の「事業参加」「個々の活動の習得」単位となります。

主催 三重県 三重県レクリエーション協会
主管 伊賀市レクリエーション協会

お問合せ・申し込み 下記の申込書でお申し込みください

三重県レクリエーション協会 電話 059(246)9800

Fax 059(246)9801

伊賀市レクリエーション協会事務局(伊賀市スポーツ振興課)

電話 0595(22)9635

Fax 0595(22)9694

.....き.....り.....と.....り.....

フォローアップセミナー

「ウォーキングを活用した健康づくり教室」に申し込みます

名前	年齢	連絡先(電話)	住所
名前	年齢	連絡先(電話)	住所

