

健康運動指導士と楽しく歩く♪

結ばれる! ウォーキング教室

参加者大募集!

全5回
9:00~11:00

5/31 土

6/28 土

7/26 土

9/6 土

10/18 土



ウォーキングをはじめたい! やってみたいけれど続かない...
正しいウォーキングの仕方を知りたい 安全に運動したい!

健康運動指導士の先生と、一緒に歩きませんか?

全5回のウォーキング教室で、ウォーキングのいろはがわかります。

素敵なウォーキング仲間も見つけられるかも?

皆様お誘いあわせの上、是非ご参加ください。

● 講座内容

第1回	ウォーキングを始めよう!
第2回	あなたに合ったフォームで歩こう!
第3回	夏の日々の安全な歩き方、教えます!
第4回	スポーツの秋です!効果的な歩き方
第5回	ウォーキングを続けましょう!

お申込方法は
裏面をご覧ください!





続けられるウォーキング教室



- 講師 健康運動指導士 鹿俣 由美さん
- 服装 動きやすい服装、スニーカー、帽子
- 持ち物 飲み物、タオル
- 参加料 花スポ会 員：500円
花スポ非会員：800円+保険料(100円程度)
- 申込締切 第1回：5月29日(木)

	開催地区	コース(90分程度歩きます)
第1回	中央地区	中央地区公民館～つつじ公園周辺
第2回	致芳地区	致芳地区公民館～成田河川敷周辺
第3回	平野地区	野川まなび館周辺
第4回	西根地区	古代の丘周辺
第5回	伊佐沢地区	伊佐沢地区公民館～久保桜周辺

●花スポへのご入会

花スポへご入会いただきますと、1年間スポーツ安全保険に加入致します。教室への行き帰りも安心してスポーツ教室へご参加いただけます。また、花スポでの他の教室へもご参加いただけますと、とてもお得にご利用いただけます。

●スポーツ安全保険について

花スポでは、クラブ主催の教室、イベントをはじめ、全ての活動および自宅往復中での不慮の事故に備えるため、スポーツ安全保険への加入を必須としています。スポーツ安全保険は、その年度の3月31日まで有効です。非会員の方がスポーツ教室に参加する場合は、レクリエーション保険(1回100円程度)に加入します。なお、保険の適用範囲でのみ対応致します。

●お申込方法

参加料をお持ちの上、長井市置賜生涯学習プラザ事務室内にあります、花スポ事務局までお越し下さい。尚、保険への加入に少々お時間をいただきますので、申込締切日までにお申し込み下さい。

お申込・お問合せ先

長井花のまちスポーツクラブ【花スポ】事務局

☎ 0238-87-0187

✉ hanaspo@e.jan.ne.jp

〒993-0041 長井市九野本1235-1 (長井市置賜生涯学習プラザ内)

※メールでのお問合せの際は、必ずお名前とご連絡先を明記下さい。