

ウォーキング 基礎講座

一度は
聞きたい!

参加者募集中!!!

座学と実技で
わかりやすい!

楽しくなが〜く
続けるための!



健康づくりの一貫として
多くの方が行っているウォーキング!
ずっと楽しく長く続けるための基礎を
この機会に学んでみてはいかがでしょうか?

ウォーキング経験者も!これから始めてみたい方も!
しっかり学んで効果的にウォーキングを楽しみましょう!

開催日 (土曜日) ・ 開催場所	10月
	7日 鳴門市 健康福祉交流センター 3F (旧 老人福祉センター)
	14日 とくぎんトモニプラザ 6Fレクリエーションホール
	21日 牟岐町 海の総合文化センター 1F大集会室
	11月
	4日 阿波市 阿波町農村環境改善センター (阿波市阿波支所)
	11日 東みよし町 東みよし町中央公民館
	18日 三好市 三好市保健センター
	25日 阿南市 阿南市文化会館 夢ホール 研究室1
	12月
	2日 美波町 日和佐総合体育館 2F会議室

〒770-0822
徳島市東出来島町10
八幡ビル3階
NPO 法人徳島県ウォーキング協会

参加申し込み・お問い合わせ



開催時間

各会場共 雨天決行
午前10時~12時



持参品等

筆記用具・水分・タオル
軽運動ができる服装



募集人員

各会場共
先着100名



講師

日本ウォーキング協会
公認指導員



参加料

500円
小学生以下無料
(保護者同伴に限る)



申込方法

開催日の3日前(水曜日)
までに下記へお申込み下さい

※都合により場所の変更が生じる場合がありますので、必ず事前にお申込み下さい

- 電話・FAX 088-656-3636
- 携帯 090-6283-8381 担当/櫻井
- メール tokushima@tokuwalking.main.jp

FAXまたはメールからお申込みの場合は
受講日・氏名・住所・生年月日・電話番号を明記下さい