

☆参加者募集!! ウォーキング教室



1. 原 義美 氏のウォーキング教室
: 平成27年9月6日(日) 午前9時~12時00分

場 所: 豊科勤労者スポーツ施設体育館

参加費 1人: 134円(保険料含む)

講 師 日本スキルウォーク協会会長 原 義美 さん

競技歴: 91年(アメリカ)、02年(イタリア)ワールドカップ競歩日本代表
99年ナウンブルク国際競歩大会(ドイツ)日本代表 -4位-
01年世界陸上競技選手権大会(カナダ)日本代表 -17位-
その他国内大会優勝多数

参 加 者 大人の方(運動のできる服装・タオル・上下運動靴・飲み物)

2. 乗鞍実践ウォーキング 先着70名
: 平成27年9月27日(日)

実践ウォーキング、乗鞍ウォーキング
コースに出掛けます。

参加費 1人: 2,134円(保険料含む)

お弁当を頼まれる方は、別途500円

健康の為にも正しくウォーキングをしましょう!!



講師からのアドバイス

きれいで膝や腰に負担をかけずに歩けていますか?

スキルウォークとはウォーキングの技術を高めるためのトレーニングです。

理想的な歩き方を身に付けることが目的で、激しい運動はともないません。



手つかずの緑が迎えてくれる乗鞍高原へ!

参加者は下記申込時に1.ウォーキング教室、2.乗鞍実践ウォーキングの一方か、両方へ参加するかを○でご記入ください。

ウォーキング
教室・実践
申込書

住 所	安曇野市		番地	電 話	弁当の有無	有・無
氏 名		年齢		1.ウォーキング教室へ参加 参 加 ・ 不参加	2.乗鞍ウォーキングへ参加 参 加 ・ 不参加	

申込書に必要事項を記入し、堀金体育館事務局へ提出して下さい。

主催: 安曇野市教育委員会・総合型地域スポーツクラブ スポネット常念
後援: 市民タイムス / 松本平タウン情報