

運動を習慣化!!

全6回の教室です

# 30分間、走れるようになろう!!

歩く速さで

開催日程

2019.

5/1・8・15・  
5/22・29・6/5

全て水曜日

10:30~12:00



対象者

日頃運動不足の方、運動を習慣にしたい方、ジョギング未経験の方／ルールとマナーを守れる方／前向きに取り組める方／原則全6回参加できる方

目標

運動を習慣化すること／30分間、歩く速さで走れるようになること

開催目的／町民一人一人が、自分の健康状態を把握して、「自分の健康は自分で守る」ことを実践できるように町民の健康の維持・促進を図ることを目的とする。

開催場所／嘉陽が丘ふれあい広場および嘉陽が丘里山遊歩道

持ち物／運動のできる服装、外履き(晴天時)、体育館履き(雨天時)、飲み物、タオル

参加料／全6回分 2,000円 (第1回時に徴収)

申込先／壬生町市民活動支援センターみぶりん ☎0282-21-8731 FAX 0282-21-8732

お名前（フリガナ）、住所、電話番号をお知らせください。

申込期間／4／16(火)～4／30(火)

問合せ／（講師）西堂路 淳（にしどうじ あつし） ☎090-2565-3804

一般社団法人ポジティブスポーツ振興協会・スポーツコーディネーター・壬生町地域おこし協力隊

後援／壬生町・壬生町教育委員会