

# 2016年 代々木公園ウォーキング教室



ウォーキングと健康についてのガイダンスに始まり、ストレッチ、自分に合った歩き方、歩幅の測定や公園内での1マイル（1.6km）のテストウォークなどよりエクササイズ効果の高い歩き方を学びます。

開催日	毎月第2日曜日		
集合時間	9時30分		
集合場所	東京都渋谷区・代々木公園大噴水広場 予約不要です		
参加費	1,000円（中学生以下500円・資料代・傷害保険他）		
持参するもの	弁当・飲み物・敷物（じゅんぽう）・帽子等		
問い合わせ	（社）日本ウォーキング協会 Tel：03-5256-7855（土・日・祭＝休日）		
1日のスケジュール	10時	ガイダンス・健康と運動のためのウォーキングについて ウォーミングアップ 美しく心地よく歩くためのフォームを身につける 歩幅の測定。自分に合った歩き方をしよう。 「1マイルテストウォーク」（MILE）1.6km	
	12時	昼食 お弁当・飲み物（途中購入可）等は各自ご用意ください	
	12時45分	快適ウォーキング 約4km（各回コースを変えて歩きます） クーリングダウン（明日に疲れを残さないためのストレッチ）	
	14時45分	ウォーキングなんでもQ&A	
	15時	解散 *5回の受講で「修了証」と「受講章バッジ」を贈呈 *荒天（台風等）以外は雨天でも実施します。	
2016年 開催日	1月 10日	（日）	
	2月 14日	（日）	
	3月 13日	（日）	
	4月 10日	（日）	
	5月 8日	（日）	
	6月 12日	（日）	
	7月 10日	（日）	
	8月 14日	（日）	
	9月 11日	（日）	
	10月 9日	（日）	
	11月 13日	（日）	
	12月 11日	（日）	