

# 2018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（レジャーシート）・帽子等		
問い合わせ	（一社）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。	
2018年 開催日	1月 14日	（日）	
	2月 11日	（日）	
	3月 11日	（日）	
	<del>4月 8日</del>	<del>（日）</del>	
	5月 13日	（日）	
	6月 10日	（日）	
	7月 8日	（日）	
	8月 12日	（日）	
	9月 9日	（日）	
	10月 14日	（日）	
	11月 11日	（日）	
	12月 9日	（日）	