

ちよだ皇居周辺リフレッシュウオーク 2017

四季折々の花や草木を愛でながら心身の健康づくりにウォーキングはじめませんか



初心者のウォーキングスクール

- 期日 第3水曜日 2月15日 3月15日 4月19日 5月17日
6月21日 9月20日 10月18日 11月15日
第1水曜日 7月5日 12月6日

募集
各15名(申込順)

■集合 千代田区役所前 9時30分(終了15時30分)

■交通 東京メトロ東西線、半蔵門線、都営新宿線【九段下駅】4番・6番出口…徒歩約5分

■参加 千代田在住及び勤務・JWA個人正会員・個人維持会員1,000円
一般 2,000円 ※参加費：傷害保険含む

■申込 お申込用紙は別紙をご覧ください。
JWAホームページ又はお電話でもご請求できます。
ホームページ <http://www.walking.or.jp/> TEL 03-5256-7853



■締切 実施日7日前まで(土日祝除く)※満席の場合はお電話でご連絡いたします。

■通知 申込後、ご案内のハガキを開催1週間前に送付します。

■主催 一般社団法人日本ウォーキング協会

3月前より
受付開始

■持物 参加費、弁当、飲料、運動しやすい服装、靴(紐タイプが望ましい)タオル、夏場は帽子、雨具適宜
但し、A・Bコースのみ公園内レスハウスで各自食事注文可能
※集合場所、手荷物の預かり所はございません。

■解散 千代田区立スポーツセンター(JR神田駅又は地下鉄大手町まで徒歩約5分)但し、Cコース九段下解散

■内容 よい姿勢や美しい歩き方・ストレッチなど安全で快適な歩行法を月替わりのカリキュラムでレクチャー。

- コース A ビギナーコース 姿勢と美しい歩き方 (北の丸公園・皇居東御苑周辺 約5*₀)
2月15日・4月19日・6月21日・10月18日
B チャレンジコース 運動強度を高める歩き方 (北の丸公園・皇居外周 約6*₀)
3月15日・5月17日・9月20日・11月15日
C トライアルコース 坂道らくらくナンバ歩き (北の丸公園・ちよだ界限探訪 約7*₀)
7月5日・12月6日

2016年受講者の皆様



JWAウォーキング指導者 毎回2名引率：専門講師・健康ウォーキング指導士・主席ウォーキング指導員・公認ウォーキング指導員

お問合せ 一般社団法人日本ウォーキング協会
〒113-8530 東京都文京区湯島1-2-4 神田セントビル
TEL03-5256-7853(平日9:30~17:00) FAX03-5256-7856

後援 千代田区 千代田区観光協会