

# ちよだ皇居周辺リフレッシュウォーク 2018

四季折々の花や草木を愛でながら 心身の健康づくりに役立つウォーキングははじめませんか

歩美歩

## 初心者のウォーキングスクール

歩美歩

期日 第1水曜日2回・第3水曜日7回

平成30年 2月21日・3月7日・4月18日・5月16日・6月20日

7月4日・9月19日・10月17日・11月21日・12月5日

- 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 千代田区在住及び勤務・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ホームページから申し込み可能 <http://www.walking.or.jp/school/>
- 受付 実施日の3ヶ月前から開始 ※満席の場合はお電話でご連絡いたします。
- 締切 実施日7日前まで(土日祝除く)
- 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。

募集  
各17名  
(申込順)



- 主催 一般社団法人 日本ウォーキング協会
- 持物 参加費、飲料、運動しやすい服装、靴(紐タイプが望ましい) タオル、夏場と冬場は帽子、雨具適宜
- 昼食 弁当各自(公園またはレストランなどで食事可能) ※集合場所には手荷物の預かり所はございません。
- 解散 A・Bコース：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  
Cコース：千代田区立九段生涯学習館 ※地下鉄九段下駅まで徒歩約1分
- 保険 本教室はJWAがChubb損害保険と契約している傷害福祉制度に加入しています。万が一の場合の補償は入院1日4千円、通院2千円死亡500万円です。当日参加費を徴収しますので受付からゴールまでが対象となります。参加者は事前に健康診断などを受けて、万全な健康管理のもとに参加してください。主催者は上記傷害補償に加入している範囲及び応急処置以外の責任は負えませんのでご了承下さい。

- 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 基本姿勢と美しい歩き方 ※北の丸公園・皇居東御苑周辺ウォーク 約5km  
2月21日・4月18日・6月20日・10月17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・皇居外周ウォーク 約6km  
5月16日・7月4日・9月19日・11月21日  
C トライアルコース 坂道らくらく脚力アップ ※北の丸公園・ちよだ界限探訪ウォーク 約7km  
3月7日・12月5日

2017年 レッスン参加者 記念写真



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

お問合せ先 一般社団法人 日本ウォーキング協会 指導普及事業部 西田富美子  
〒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