

# やさしい ウォーキング教室

武蔵野市ウォーキング協会

**正しい姿勢で美しく歩きましょう！**

## 平成27年度（後期）のご案内

- ◎実施日（毎月第3土曜日）
- 第1回 9月19日(土)
  - 第2回 10月17日(土)
  - 第3回 11月21日(土)
  - 第4回 12月19日(土)
  - 第5回 1月16日(土)

◎集合時間 午前9時30分

◎集合場所 井の頭恩賜公園  
野外ステージ前

◎教室内容 井の頭公園で歩き方教室(約1時間)の後、近郊を1時間30分程歩きます。(距離は約5km、途中2kmで一次解散もあり)  
ノルディックウォーキング教室も併設。

- ◎その他
- ① 日本ウォーキング協会公認指導員が指導します。
  - ② 途中月からの参加可！いつでも参加できます。  
参加回数 通算5回で修了証・記念品を贈呈。
  - ③ 一回の参加費は、会員200円、武蔵野・三鷹市民300円  
一般500円、小・中学生無料。
  - ④ 参加申し込みは、当日現地で受付。
  - ⑤ 運動しやすい服装・履物で、飲み物・敷物を各自持参ください。



◎お問い合わせ先：武蔵野市ウォーキング協会

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町3-5-39-505 長谷川 善三 方

TEL 080-9523-0557 FAX 0422-54-1826