

「かがわ まなびフェア 2011」

もっと楽しくウォーキング in 宇多津

毎日、ウォーキングを楽しんでいる方、これから始めようとする方を対象に
基礎から学ぶウォーキング教室を開催します。

日 時	平成 23 年 9 月 19 日 (祝日) 9 時 ~ 13 時
場 所	総合型スポーツ施設 (旧中学校体育館)
参加費	300 円 / 1 人 (保険料等) 当日会場で受付
対 象 者	香川県内にお住まいの方 又は 勤務されている方
申込み先	宇多津町教育委員会 生涯学習課 へ直接申し込むか FAX・メール (可) 住所・氏名・年齢・連絡先を必ず記入のこと Fax 0877-49-0618 E-mail kyouiku@town.utazu.kagawa.jp
申込み期間	平成 23 年 8 月 10 日 から 9 月 9 日まで
主 催	宇多津町教育委員会 生涯学習課 0877-49-8007
協 力	香川県ウォーキング協会 宇多津町体育指導員
内 容	ウォーキングの基礎知識 (シューズの選び方やウォーキングの方法、効果 また魅力等) をウォーキング協会の方から教わる。) 30 分程度 その後、施設を出て、参加者の体力に合わせ、協会の方と共にウォーキン グをします。 ・ 初心者、体力に不安のある方は、大東川堤防を南に歩く 5Km コース ・ 中級者、体力に自信のある方は、町中を抜け、青の山の遊歩道を登 り、山頂を目指す 8km コース 小雨決行 (ウォーキングできる服装と水分補給できるものを持参ください)

ウォーキングの魅力

ウォーキングを毎日の日課とされている人のなかには、健康のためとか、ダイエットのためとかを目的に始められます。ところが、ウォーキングを始めてみると、普段では気づくことのないウォーキングコースの日々の背景の変化や、何気なく見過ごしている季節の移ろいの変化を感じるようになってきます。こうした景色の変化はウォーキングの魅力になってきます。

またウォーキングをしている人たちは、自然に挨拶をするようになります。毎日、顔を合わせる人に会えなかった時には気にかかり、次の日に顔を合わせることができると、挨拶の言葉も弾んできます・・・

「かがわ まなびフェア 2011」

もっと楽しくウォーキング in 宇多津

申 込 み 書

住所

氏名

年齢

男・女

連絡先

() -

同伴の方

氏名

年齢

男・女

氏名

年齢

男・女

氏名

年齢

男・女

氏名

年齢

男・女

氏名

年齢

男・女

氏名

年齢

男・女

氏名

年齢

男・女

氏名

年齢

男・女

氏名

年齢

男・女

氏名

年齢

男・女