

正しく歩いて健康になろう

厳しい冬の後にはまぶしい春がやってきます。
ウォーキングを始めるのに理想的な季節です。正しい姿勢や歩き方を
身に付け、楽しく歩いて健康になりましょう!!

PART1 ウォーキング教室【定員30名】

スポーツトレーナーとしての実績を有する講師のお話を聞き、軽く体を動かしながら正しい姿勢や歩き方などの知識を身につけましょう。

日時 2月9日(日) 10:30~12:00
会場 青森県総合社会教育センター 第2多目的研修室
講師 間山 浩之 日本カイロプラクティックカレッジ認定カイロプラクター
青森県アスレチックトレーナーの会所属
持ち物 動きやすい服装、タオル、水分補給用飲料、運動靴



PART2 ノルディックウォーク教室【定員20名】

体に負担をかけないノルディックウォークの正しい歩き方や体の動かし方について、ノルディックウォーク連盟認定指導員のレクチャーと実践指導により習得します。

日時 3月16日(日) 10:30~12:00
会場 青森県総合社会教育センター 第1多目的研修室
講師 江利山 元気 JCA公認サイクリングガイド
全日本ノルディックウォーク連盟認定指導員
持ち物 動きやすい服装、タオル、水分補給用飲料、運動靴
その他 ノルディックポールをお持ちでない方には、貸し出しできます(無料)



受講無料

PART1、PART2 いずれも、電話、メール、FAXで
あおもり県民カレッジ事務局まで事前にお申し込みください。



青森県総合社会教育センター あおもり県民カレッジ事務局
〒030-0111 青森市大字荒川字藤戸119-7
TEL 017-739-0900 / FAX 017-739-2570
メール alis02@jomon.ne.jp

主催：青森県総合社会教育センター
共催：FUNWALK青森

(この講座は指定管理者 学び・生かすあおもりグループが運営します)
右→のQRコードから指定管理者のホームページへつながり、
各講座のご案内をご覧ください。
<https://www.manabi-aomori.com>

