申込制 379コースから選べて 参加費無料 自分のペースで楽しく 参加できる

参加賞を もらえるよ



2024.11.30 9:30-12:00

ウォーキングレッスンで、カッコよく効果的な歩き方を学び、 ウォーキングを「移動の手段」から「運動」に変えて、 効率的に健幸を手に入れましょう!

# 対象 蕨市民

**▶3つのコース** ※コースの詳細は裏面を御覧ください。

Aマイペースコース(定員:30人先着順)

B健脚コース(定員:30人先着順) C親子コース(定員:30組先着順)

6~12歳のお子様と保護者でお申込みください。

# 場所

### 蕨市民公園内 芝生広場(蕨市塚越5丁目1)

※雨天時、蕨市立東小学校体育館(蕨市塚越3-10-36)

### 【雨天時の対応】

前日11/29 13:00ごろに決定いたします。 下記の二次元バーコードからご確認ください。 体育館シューズ (室内履き) をご準備ください。

) **参加申込** ※参加には申込が必要です。

11月1日(金)8時30分から申込受付を開始します。

## 申込方法:

- ①申込サイトから申込 右の二次元バーコードから申込できます。
- ②保健センターへ電話(048-431-5590)
- ③保健センターへ来所(蕨市北町2-12-15)

※申し込み多数の場合受付は終了となりますが、見学は可能です。



※事情により講師が変更になりました。



コバトンALKOOマイレージに参加して マイレージポイントを貯めよう! ウォーキング大会に参加すると

マイレージポイント 1500Pt がもらえるよ♪

主催・問合せ先:蕨市保健センター 〒335-0001 蕨市北町2-12-15

tel.048-431-5590 (祝日を除く月曜~金曜日 8:30~17:15)

※撮影した写真は、広報などで使用させていただく場合もございますので、あらかじめご了承ください。

# 特徴 🔵

○ 効率的に運動効果を高める方法を学べる。 いつもなんとなく歩いている方におすすめ!

夕 身近な場所なので手軽に参加できる♪

♥ 親子で楽しく参加ができる♪

## 3 つのコース

ゆっくり自分のペースで参加できるコースです。 講師が寄り添いながら、フォームを修正します。

# B 健脚 **コ**ース

講師と一緒にたくさん歩いてフォームを身につけるコースです。

# C 親子ュース

元サッカー日本代表に学ぶ!! 親子で運動能力up! 運動能力を高めるバランスアップ教室に参加後に、 ウォーキングをするコースです。



# **スケジュール**

9:15 受付開始

9:30 開会式&集合写真撮影

9:45 教室開始

各グループに分かれて行います。

ABコース:30分程度のウォーキングレッスン実施後に公園内をウォーキング

Cコース:親子でバランスアップ教室に参加後、ウォーキングレッスン&

公園内ウォーキング

元サッカー日本代表 坪井慶介さんのサイン&写真撮影ができます。

※色紙やカメラは自身でご準備ください。

11:50 教室終了 12:00 解散

## 服装

動きやすい服装(着替えをする場所はありません。) 履きなれた靴

