いきいき健康！！ウォーキング講座

ウォーキング2025

ウォーキングを生活習慣に取り入れましょう！
新潟の四季を感じながら、自然の中を楽しく歩きます。

１回目	４月２７日（日）	９：００～１２：００
（開講式）歩く基本を身に付けよう！ ～講義と実践・市内熱田・名木野方面へ～		
２回目	５月１８日（日）	９：００～１６：００
越後三山を背景にウォーキング！ ～魚沼市　花と緑と雪の里周辺～		
３回目	６月２２日（日）	９:００～１６：００
豊かな自然を身近に感じながら歩こう！ ～魚沼市　響きの森公園周辺～		
４回目	７月１２日（土）	９：００～１２：００
市内ウォーク　歩いて自然満喫① ～市内　パティオにいがた周辺～		
５回目	９月７日（日）	９：００～１６：００
広大な農業大地を歩こう ～津南町　ひまわり広場周辺～		
６回目	１０月２６日（日）	９：００～１２：００
市内ウォーク　気軽に身軽に② ～市内 ネーブルみつけからイングリッシュガーデン～		
７回目	１１月１５日（土）	９：００～１６：００
紅葉を眺めながらしっかり歩こう！ ～刈羽郡　荻の島集落周辺～（閉講式）		

※集合・解散場所は中央公民館です。
ただし、4・6回目のみ現地集合・解散となります。

♦講師♦

やじま　とくお
矢島　徳男　さん

○ 日本ウォーキング協会
主任ウォーキング指導員
○ 新潟県ウォーキング協会理事
指導員として県内各地のウォーキングイベントに携わる
○ 見附市在住

★定　員　４０名
（先着順・定員になり次第締め切り）

★参加費　７回を通して３，０００円
（１回目にお持ちください）

★応募申込
【申込開始日】
４月１３日(日)午前９時～【先着順】

中央公民館窓口でのみ応募申込みを受付けます。

※１人１名までの応募申込みとさせていただきます。
※電話での応募申込みはできません。
ただし、４月１４日（月）以降は定員に達しない場合のみ電話による受付が可能です。

★歩く距離は８㎞位です。歩ける人に限ります。
★飲み物、昼食は各自でご用意ください。
★寝そべることが出来る敷物（ストレッチで使用）
保険証コピー、雨具が必要です
★日程・コース内容は変更になる場合があります。

主催：見附市中央公民館（☎62-1058）
企画・運営：生涯学習プランナー「実生の会」