

3/24(土)

PM1:00 ~4:00

場所 下高井戸運動場・区民集会所 体育室
杉並区下高井戸 3-26-1

平成 29 年度 (公財)杉並区スポーツ振興財団 区民スポーツ教室

ウォーキング

スポーツを始めよう!

講習会



講師 東京都ウォーキング協会
小谷 好美

全身の筋肉が鍛えられる正しいウォーキングを修得します。自分の左右のバランスを知り、歩く時の美しい姿勢を身につけましょう。いつでもどこでも出来るウォーキングのポイントを学び実践します。すぎなみ歩っ人マップ7コースを中心に約5kmを歩きます。

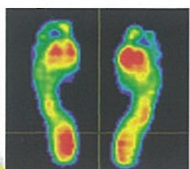
対象：杉並区在住・在勤・在学
で15歳以上（中学生除く）
の一般区民

定員：30名（申込順）

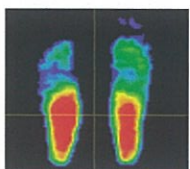
費用：800円（保険料含む）

申込：財団ホームページもしくは、
往復はがきに講習名、〒住所、氏名、年齢、性別、
電話番号を書いて、
3月3日（必着）

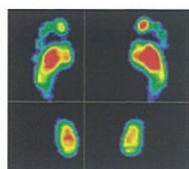
希望者は足型・足圧測定ができます
あなたは、どのタイプ？



外反母趾



偏平足



ハイアーチ型

汗をかくほど 体幹を使って歩く
しっかり歩く
公益財団法人杉並区スポーツ振興財団
甲斐先・問合わせ 杉並区阿佐谷南1-14-2
みなみ阿佐ヶ谷ビル8F
TEL 03-5305-6161

〒166-0004

申込先・問合わせ
(公財)杉並区スポーツ振興財団

〒166-0004 杉並区阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル 8F
TEL 03-5305-6161