

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。



◆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

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回のみ現地集合・解散となります。

★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8km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」