

平成30年度  
維新公園エンジョイ・ウォーキング教室開催要項

1 趣 旨

維新公園のジョギングコースやウォーキングコースを利用し、楽しく継続できるウォーキングの取り組み方法を学び、生活習慣病の予防と健康の増進を図る。

2 主 催

一般財団法人 山口県施設管理財団

3 開催日及び時間

平成31年3月9日(土) 9:30~11:30 (受付9:00~9:30)  
(雨天中止の場合は、前日3月8日(金)正午頃にご連絡致します。)

4 会 場

開講式・講座 維新みらいふスタジアム 1階 会議室2  
ウォーキング 園内ウォーキングコース

5 講 師

日本ウォーキング協会公認指導員 川 田 実 信 講師  
// 原 田 基 子 講師

6 内 容

- (1) 歩き方のポイント
- (2) ウォーキングの効用
- (3) ストレッチング
- (4) レッツ・ウォーキング
- (5) 長続きの秘訣

7 申込み及び募集人数

- (1) 申込方法 2月15日(金)以降に、電話又はFAXにより、  
氏名、年齢、住所、電話番号をお知らせください。  
(個人情報、当教室以外の用務に使用しません)
- (2) 募集人員 30名

8 受講料

500円(保険料を含みます。)

9 携行品

タオル、帽子、運動靴、飲み物などをご持参ください。



【申込み及びお問い合わせ先】

一般財団法人 山口県施設管理財団 サービス課  
TEL 083-922-3712  
FAX 083-928-3374