

初めての方大歓迎！！

NPO法人千葉県ウォーキング協会

ウォーキング教室

指導員と楽しく歩きましょう

- 姿勢のとり方
 - 靴の履き方
 - 歩幅測定
 - 負荷のかけ方
 - 水分補給の仕方
- など役立つ情報が
いっぱい



受付： 9:00~9:30 終了：13:00頃

参加費： ￥300（当日会場で受付）

受付場所： 北柏ふるさと公園（常磐線各駅 北柏駅南口 徒歩10分）

受付場所： 稲毛海岸駅前広場（京葉線稲毛海岸駅 1分 受付後高洲公園へ移動）

2022年	北柏ふるさと公園 （北柏駅南口下車）	9月4日（日）	10月7日（金）	11月18日（金）	12月11日（日）
開催日	高洲公園 （稲毛海岸駅下車）	9月11日（日）	10月14日（金）	11月11日（金）	12月3日（土）

NPO 法人千葉県ウォーキング協会 TEL：043-309-5606

npocwa@nifty.com

<http://npocwa.c.ooco.jp/>