

熊谷・わくわく

参加者募集

初心者向け！
半日コースです

ウォーキング教室

へのお誘い!!!

教室の方針

興味
感動
感
工

味
心
動
謝
夫

ピンピンコロリ

PPKで楽しい人生を

ネンネンコロリ

NNKよさようなら

1. 開催日 毎月第4日曜日
2. 集合場所 **中央公園(熊谷市役所横)**
(JR 高崎線 熊谷駅 北口より徒歩約8分)
3. 受付時間 9時30分～10時 4. 解散 12時頃
5. 参加費 300円(小学生以下無料)
6. 教室の内容
 - (1) 姿勢とゆがみと矯正
 - (2) 正しい姿勢
 - (3) 速さと歩幅
 - (4) ストレッチ・クールダウン
 - (5) その他
7. 持ち物 飲み物、敷物(1畳程度の大きさ)、
筆記具、雨具等をお持ちください。

集合場所付近の地図



熊谷・わくわくウォーキング教室の年間予定表(2010年度)

2010年4月～2011年3月

第1回	4月25日(日)	第2回	5月23日(日)	第3回	6月27日(日)
第4回	7月25日(日)	8月はお休みです		第5回	9月26日(日)
第6回	10月24日(日)	第7回	11月28日(日)	第8回	12月26日(日)
第9回	1月23日(日)	第10回	2月27日(日)	第11回	3月27日(日)

(変更の場合があります。参加される前に事務局まで念のためお問い合わせください。)



お問合せ先は

あなたのウォーキング・ライフをサポートする

NPO法人埼玉県ウォーキング協会 (NPO SWA) へ

〒330-0064 さいたま市浦和区岸町 1-4-5-102 **TEL (048-831-4702)**

事務所 (休日: 第1月曜日、土・日曜日、祝日と協会指定日) 開所時間: 13:00～17:00

HP: <http://www.saitama-walking-kyokai.jp/>