

わくわく

ウォーキング教室

参加者募集

初心者歓迎！
いつからでも
始められます。

へのお誘い!!!

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

ある日の“わくわくウォーキング教室”から



自分の歩く姿勢は？



クールダウンは疲れを取ります

【ウォーキング教室の内容】

- 第1教程・・・自分の姿勢(くせを知る)
- 第2教程・・・正しい姿勢と速さ
- 第3教程・・・自身の歩行の確認
- 第4教程・・・エクササイズウォーク
- 第5教程・・・楽しいウォーキングのおさらい

教室の方針

興	味
感	心
感	動
感	謝
工	夫

お問合せ先

NPO法人埼玉県ウォーキング協会 (NPO SWA)



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

NPO SWA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/>

わくわくウォーキング教室の年間予定表(2009年度)



(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。)

月	開催予定日	コース名	解散駅	花・見どころ	参考(他の花など)
4	4月18日(土)	彩湖	中浦和	サクラソウ	
5	5月16日(土)	北浦和公園	南浦和	さつき	藤、つつじ、シャクヤク、ポタン
6	6月20日(土)	井沼方公園	南浦和	葛 蒲	紫陽花、バラ
7	7月18日(土)	別所沼公園	南浦和	ホテイアオイ	ハス
8	お休み(スタッフ研修会)				
9	9月19日(土)	見沼通船堀	東浦和	彼岸花	けいとう、ワレモコウ
10	10月17日(土)	彩湖	中浦和	コスモス	金木犀、ななかまど
11	11月21日(土)	井沼方公園	南浦和	もみじ	紅葉、千両、万両
12	12月19日(土)	北浦和公園	南浦和	山茶花	ろうばい
1	1月16日(土)	初詣	南浦和	玉蔵院	初参り、七福神めぐり
2	2月20日(土)	別所沼公園	南浦和	梅	スイセン
3	3月20日(土)	見沼通船堀	東浦和	菜の花	蔦の薔、あせび

1. 開催日 毎月第3土曜日(原則) **雨天中止**
2. 集合場所 **北原公園**(JR 京浜東北線・武蔵野線
南浦和駅西口 徒歩5分)
3. 受付時間 9時~9時25分
4. 解散時刻 15時ごろ
5. 教室の内容 【参加費 500円】
 - ・ 歩けの基本を5回(教程)かけてしっかり学びます。
 - ・ 5回(教程)修了者には修了証、記念品を贈呈いたします。
6. 持ち物 昼食、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



5回(教程)を修了されたファミリー参加者の声から

楽しかったウォーキング教室

ぼくは、完歩した時の達成感や途中での発見が楽しいので歩くことが好きです。

ウォーキング教室では、そんなぼくに役立つ沢山教えて頂きました。靴のはき方や姿勢、自分に合った速さ・・・中でもクールダウンをすることは、疲れをなくすために大切な事だとわかりました。昼食は班ごとに食べ、コミュニケーションがとれているいるな方と知り合いになれてよかったです。ウォーキング教室の講師の方々どうも有難うございました。(井上 陸 12才)

ウォーキングきょうしつでは、しんごうなどでとまったときや、あるきおわったあと、つぎの日に足がいたくならないように、ストレッチをすることをおしえてもらいました。自分で出来るようになってよかったです。おひるに、おかしなどをこうかんできたてたのしかったです。(あつみ 7才)



修了証を手に喜びのファミリー

毎回違うコースを巡り、歩きの勉強や仲間とのおしゃべりは“たのしい遠足”のようでした。(務)

楽しく継続できる為のヒントがいっぱいの教室で、質問をしやすい雰囲気が良かったです。(順子)