

わくわく (浦和)

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 味
感 心
感 動
工 謝
夫



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/>

わくわく（浦和）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



（変更の場合があります。参加される前に事務所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17日(土)	彩湖	中浦和	サクラソウ	
5	5月15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19日(土)	井沼方公園	南浦和	葛 蒲	紫陽花、バラ
7	7月17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18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16日(土)	彩湖	中浦和	コスモス	金木犀、ななかまど
11	11月20日(土)	井沼方公園	南浦和	もみじ	紅葉、千両、万両
12	12月18日(土)	北浦和公園	南浦和	山茶花	ろうばい
1	1月15日(土)	初詣	南浦和	玉蔵院	初参り、七福神めぐり
2	2月19日(土)	別所沼公園	南浦和	梅	スイセン
3	3月19日(土)	見沼通船堀	東浦和	菜の花	蔦の薑、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 参加費 500円
4. 解散時刻 15時ごろ (5回分前払 2,000円)
5. 教室の内容
 - ・ 歩けの基本を5回(教程)かけてしっかり学びます。(連続でなくても5回参加で修了可能です。)
 - ・ 毎回10⁺程度のコースを歩きます。
 - ・ 5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



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たっぷりの教室で、質問をしやすい雰囲気良かったです。(順子)

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ことを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ろいろ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。(陸 12才)

ウォーキングきょうしつでは、しんごうなどでまったときや、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。自分ででき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)