

ウォーキングを 科学する



－ 詳しく知って楽しいスポーツ健康ウォーク －

★ 講座日程 ★ 火曜日 14:00～15:30

回	月/日	学 習 内 容	講師名
1	10/ 3 (火)	「歩く」を知る -サルコペニア、フレイル- (測定体験) ウォーキング前後のストレッチ	聖マリアンナ医科大学 スポーツ医学講座 研究技術員 寺脇 史子 氏 (健康運動指導士)
2	10/10 (火)	「歩く」筋肉 ウォーキングに必要な脚づくり (筋力トレーニング)	
3	10/24 (火)	「歩く」足と靴 “正しい”ウォーキングフォーム (実技)	
4	11/ 7 (火)	「歩く」とウォーキング 自分に合ったウォーキングのペースを知る (実技)	
5	11/21 (火)	野外ウォーキング (実技) -フォームやペースを意識しながら野外ウォーキングを楽しむ 【平和公園】 (雨天時は室内で別内容を実施)	

- ・会 場 第1回～第4回 川崎市生涯学習プラザ (武蔵小杉駅より 徒歩約13分 ※裏面に地図あり)
第5回 平和公園 (雨天時は川崎市生涯学習プラザ)
- ・受講料 4,730円 (資料代等はまとめて実費徴収いたします。)
- ・定 員 40名
- ・主 催 (公財)川崎市生涯学習財団

※認定 NPO 法人かわさき市民アカデミーと協働で企画運営しています。

※問合せ先・申込方法は裏面をご覧ください。



【申込方法】 いずれかの方法でお申し込みください。

- ◎ F A X 送信先 044-722-5761 (この面に記入し、お送りください)
- ◎ 郵 送 この面に記入し、コピーを下記あてにご郵送ください。
- ◎ 来 館 川崎市生涯学習プラザ 3 階 かわさき市民アカデミー事務局にて受付
- ◎ ホームページ アカデミーネットメンバーの登録が必要になります。*下記の QR コードをご利用ください。

かわさき市民アカデミー (2023 年度後期)

受講申込書

申込日 月 日

NO.		講座名	テーマ		会 場	
地域協働講座		A	健康	ウォーキングを科学する		
いずれかに○	2 年会員 1 年会員 聴講生(会員以外)	住 所	〒 - -			
ふりがな			性別		TEL	
氏 名			生年(西暦) 年	FAX		
				E-mail		

◎申込受付 8 月23 日まで (定員に満たない場合は先着順で追加募集します)

◎受講手続き、受講料の払い込みについては、9 月初旬に文書でお知らせします。

【受講の方へ】

ホームページリンク



- ・体調不良の際、会場でのご受講をお控えください。
- ・一部の窓・扉を開け、換気を行いながら実施します。
- ・配付資料代(コピー代)等をまとめて実費徴収させていただきます。

◎個人情報の取り扱いについて

収集した個人情報を講座運営に係る連絡やパンフレット等の送付のために使用させていただく場合があります。その際、「NPO法人かわさき市民アカデミー個人情報保護方針」に基づき、個人情報の漏洩、流出、不正利用がないよう、必要かつ適切な管理を行います。

○申込・問合せ先

認定 NPO 法人かわさき市民アカデミー

〒211-0064 川崎市中原区今井南町 28-41

川崎市生涯学習プラザ 3 階

TEL: 044-733-5590 (平日 9:00~16:00)

FAX: 044-722-5761

ホームページ <http://npoacademy.jp/>

