

参加
無料

定員
30名
要予約

ウォーキング マイスター 養成講座



参加された方は認定バッヂの進呈！

ウォーキングに関する知識や技術を身に付けた「ウォーキングマイスター」になり、
ウォーキングの効果や楽しさと一緒に広めていきませんか？？

令和8年 2月20日(金)

9:30～11:30(受付 9:15～)



会場

市民館

(山陽小野田市栄町9番25号)

内 容

講師:山口県地域リハビリテーション支援団体

理学療法士 三戸 洋(みと ひろし)氏

講義・実技

- 「歩く前後のストレッチと効果的なウォーキングについて」
-安全に・気持ちよく・長く続けるためのポイントを学べます-
- 「こんなウォーキングあったら楽しい！」を考えよう

※荒天時は、屋内で一部内容を変更し開催予定

対象

市内在住、在勤の方でウォーキングに関心があり、
養成講座後、地域で健康づくりとしてウォーキング
の効果や楽しさを広めたい方

持ち物

動きやすい服装、飲み物、筆記用具
体育館シューズ、屋外シューズ

※天気が良ければ屋外を歩きます

▶申込・お問い合わせ

①WEB申請 ②電話 ③来所

山陽小野田市健康増進課(厚狭地区複合施設内)

電話:71-1814 FAX:39-5624



申込締切 2月19日(木)まで



WEB申請は
こちら