

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

Sany  noda



参加された方は認定バッチの進呈！

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を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