

葉山の春の風を感じて・・・

健康ウォーキング教室

専門家による正しい指導を通して「歩き方」を見直してみませんか

春は散策やウォーキングをするのもってこいの季節。

海の風薫る葉山公園で、楽しくウォーキングするための「コツ」をお教えする教室を開催します！この教室でご自身の「歩き方」を見つめ直し、春という季節を全身で感じながらウォーキングしましょう。

当教室では、体操の専門家／健康運動指導士があまり知られていないウォーキング方法を参加者様のひとりひとりに丁寧に伝えます。

歩けば歩くほど身も心も軽くなる歩き方を、この機会に是非ともご習得下さい！

◆平成 28 年 3 月 11 日(金)

◆10:00～11:00 ※雨天中止

●集合場所:葉山公園芝生広場

●集合時間:9:50

※当日の 7:00 の天候にて判断後、中止の場合はご連絡いたします。

●参加費:500 円

※受付時に徴収いたします。

講師:吉川大喜(健康運動指導士)
(三菱電機ライフサービス(株))

●申込方法:裏面の参加申し込み用紙に必要事項を記載し、葉山公園内のポストにご投函いただくか、FAX 願います。

●当日はウォーキングに相応しい服装・シューズでお越しください



●お問合せ先:葉山公園管理事務所

〒240-0116 三浦郡葉山町下山口 1443-4 TEL:046-876-4601 FAX:0467-41-6967

<http://www.hayam-park.com/>

「葉山公園／健康ウォーキング教室」参加申込書

◆申込方法 参加者全員のお名前・性別・生年月日、住所、電話番号を記載のうえ、参加申込書を葉山公園休憩所内のポストにご投函いただくか、FAX 願います。

連絡先：葉山公園管理事務所

〒240-0116 三浦郡葉山町下山口 1443-4

TEL：046-876-4601 FAX：0467-41-6967

参加者名

(フリガナ)

昭和

1. _____ 男・女 生年月日 平成 _____ 年 月 日

(フリガナ)

昭和

2. _____ 男・女 生年月日 平成 _____ 年 月 日

(フリガナ)

昭和

3. _____ 男・女 生年月日 平成 _____ 年 月 日

(フリガナ)

昭和

4. _____ 男・女 生年月日 平成 _____ 年 月 日

住所：〒 _____

電話： _____ (日中連絡の取れる番号を記入ください)

緊急連絡先： _____

特記事項

(_____)

同意書

「葉山公園／「健康ウォーキング教室」へ、以下の点について理解した上で参加を希望します。

同行する参加者は全員が適当な健康状態を維持しており、参加にあたっては、自身の健康状態については自分自身の責任において管理します。また、参加者はスタッフとのルールや注意を守り、安全な行動に努めます。万が一怪我等が生じた場合には保険の定める範囲で補償してください。

葉山公園・はやま三ヶ岡山緑地指定管理者

三菱電機ライフサービス(株) 湘南支社 殿

代表者(保護者)名 _____

印 _____

※同意書に忘れずにお名前をご記入ください

※申込欄に未記入箇所がないかも一度ご確認ください

※ご記入いただいた個人情報は保険契約等本イベントに関する以外に利用することはありません。