

春の風吹く葉山公園で ココロとカラダを整える ウォーキング講座

専門家による正しい指導を通して100歳まで自分の足で歩こう！！

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、専門のインストラクターが、実際に見本をお見せしながら、普段のウォーキングが健康とアンチエイジングにつながる方法（歩き方・姿勢等）を分かりやすく、お教えします。健康寿命を延ばす歩き方でココロとカラダを整えて、いきいき元気になりませんか！

◆平成29年3月24日(金)

◆13:00～14:00 ※雨天中止



- 集合：葉山公園案内所
- 参加費：無料
- 講師：我妻啓子氏
- 募集定員：先着申込 20 名様
- 申込方法：裏面の参加申込書に必要事項を記載し、葉山公園内ポストにご投函か下記の電話・Fax・Mail アドレスに必要事項を連絡ください。

◆講師プロフィール◆

(一社)ポスチュアウォーキング協会認定
ポスチュア(姿勢)スタイリスト

神奈川県在住。横浜・札幌で定期レッスンを開催。整体師の資格を活かしたわかりやすい説明で幅広い年代に支持されています。



**「葉山公園/ココロとカラダを整えるウォーキング講座」
参加申込書（投函/FAX 用）**

◆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、
参加申込書を県立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：県立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

「県立葉山公園/ココロとカラダを整えるウォーキング講座」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。

県立葉山公園・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。