

初めての方大歓迎！！

# 手賀沼 ウォーキング教室

## 指導員と楽しく歩きましょう

- 姿勢のとり方
  - 靴の履き方
  - 歩幅測定
  - 負荷のかけ方
  - 水分補給の仕方
- など役立つ情報が  
いっぱい



受付：9：00～9：30 終了13：00頃

参加費：¥300（当日会場で受付）

場所：手賀沼公園（JR我孫子駅10分）

開催日

平成29年

1月14日	2月11日	3月11日	4月 1日	5月13日	6月10日
7月 8日	8月12日	9月 9日	10月14日	11月18日	12月 9日

NPO 法人千葉県ウォーキング協会

TEL：043-255-0141

[npocwa@nifty.com](mailto:npocwa@nifty.com)

<http://npocwa.c.ooco.jp/>

初めての方大歓迎！！

# 船橋 ウォーキング教室

指導員と楽しく歩きましょう

- 姿勢のとり方
  - 靴の履き方
  - 歩幅測定
  - 負荷のかけ方
  - 水分補給の仕方
- など役立つ情報が  
いっぱい



受付：9：00～9：30 終了13：00頃

参加費：¥300（当日会場で受付）

場所：天沼弁天池公園（JR・京成・東武 船橋駅5分）

開催日

平成29年

1月21日	2月18日	3月25日	4月15日	5月13日	6月10日
7月15日	8月 5日	9月30日	10月21日	11月11日	12月16日

NPO 法人千葉県ウォーキング協会

TEL：043-255-0141

[npocwa@nifty.com](mailto:npocwa@nifty.com)

<http://npocwa.c.ooco.jp/>



初めての方大歓迎！！

# 幕張 ウォーキング教室

## 指導員と楽しく歩きましょう

- 姿勢のとり方
  - 靴の履き方
  - 歩幅測定
  - 負荷のかけ方
  - 水分補給の仕方
- など役立つ情報が  
いっぱい



受付：9：00～9：30 終了13：00頃

参加費：¥300（当日会場で受付）

場所：海浜幕張駅南口（JR海浜幕張駅 1分）開催日

平成29年

1月21日	2月25日	3月25日	4月22日	5月27日	6月10日
7月22日	8月26日	9月30日	10月21日	11月11日	12月16日

NPO 法人千葉県ウォーキング協会

TEL：043-255-0141

[npocwa@nifty.com](mailto:npocwa@nifty.com)

<http://npocwa.c.oco.jp/>

初めての方大歓迎！！

# 健康ウォーキング教室

## 指導員と楽しく歩きましょう

- 姿勢のとり方
  - 靴の履き方
  - 歩幅測定
  - 負荷のかけ方
  - 水分補給の仕方
- など役立つ情報が  
いっぱい



受付：9：00～9：30 終了：13：00頃

参加費：¥300（当日会場で受付）

**受付場所**：  
：手賀沼公園（JR我孫子駅10分）  
：天沼弁天池公園（JR・京成・東武 船橋駅5分）  
：海浜幕張駅南口（JR海浜幕張駅1分）

平成29年度

開催日	手賀沼公園	1月14日	2月11日	3月11日	4月1日	5月13日	6月10日
		7月8日	8月12日	9月9日	10月14日	11月18日	12月9日
	天沼弁天池公園	1月21日	2月18日	3月25日	4月15日	5月13日	6月10日
		7月15日	8月5日	9月30日	10月21日	11月11日	12月16日
	海浜幕張駅南口	1月21日	2月25日	3月25日	4月22日	5月27日	6月10日
		7月22日	8月26日	9月30日	10月21日	11月11日	12月16日

NPO 法人千葉県ウォーキング協会 TEL：043-255-0141

[npocwa@nifty.com](mailto:npocwa@nifty.com)

<http://npocwa.c.ooco.jp/>