

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我孫子駅徒歩10分）

NPO 法人千葉県ウォーキング協会

TEL：043-255-0141

npocwa@nifty.com

<http://npocwa@nifty.com>

平成30年

平成30年 手賀沼教室日程表

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

連絡先：菅原 TEL 090-8840-6709

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

海浜幕張駅南口（JR海浜幕張駅 1分）

NPO 法人千葉県ウォーキング協会

TEL：043-255-0141

npocwa@nifty.com

<http://homepage2.nifty.com/npocwa/>

平成30年幕張教室日程表

幕張教室	1月20日	2月3日	3月17日	4月21日	5月12日	6月30日
	7月21日	8月18日	9月29日	10月13日	11月24日	12月15日

平成二〇年

連絡先：小野 TEL 090-5402-7384

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：天沼弁天池公園
（JR・京成・東武 船橋駅5分）

NPO 法人千葉県ウォーキング協会 TEL043-255-0141

npocwa@nifty.com

<http://homepage2.nifty.com/npocwa/>

平成30年船橋教室日程

1月20日	2月24日	3月24日	4月21日	5月19日	6月23日
7月28日	8月25日	9月29日	10月20日	11月24日	12月15日

連絡先：鈴木 TEL090-1552-2378

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）

幕張教室	1月20日	2月3日	3月17日	4月21日	5月12日	6月30日
	7月21日	8月18日	9月29日	10月13日	11月24日	12月15日
船橋教室	1月20日	2月24日	3月24日	4月21日	5月19日	6月23日
	7月28日	8月25日	9月29日	10月20日	11月24日	12月15日
手賀沼教室	1月13日	2月3日	3月10日	4月7日	5月12日	6月9日
	7月14日	8月18日	9月8日	10月13日		12月1日

NPO 法人千葉県ウォーキング協会

TEL：043-255-0141

e-mail noocwa@nifty.com

URL <http://npocwa@nifty.com>