



ガ ウ リ ン ド ウ ォ ー キ ン グ サ ー ク ル

ウォーキングの輪を広げよう

ウォーキングの知識を学ぶ無料講習会や、ウォーキングと“散策”をテーマにした企画などを定期的開催し、ウォーキングを通じて健康づくりを実践するサークルです。「一人ではどうしてもウォーキングが続かない」「一人でただ歩くなつてつまらない」という方にこそコミュニケーションの場として活用していただけます！どなたでも参加できますので、楽しくウォーキングしましょう。

対 象 者： 成人

費 用（税 込）： 入会費 2,000円／年会費 500円

入 会 方 法： 施設設置の申込書に必要事項をご記入のうえ、
費用を添えて施設受付にてお申し込みください。

※手続き完了後のキャンセルは、費用全額をキャンセル料としてお支払いいただきます。予めご了承ください。

D-1803HF-0008

公益財団法人体力づくり指導協会
袖ヶ浦健康づくり支援センター

袖ヶ浦市三ツ作 1862-12
TEL.0438-64-3200
www.tairyoku.or.jp/



ウォーキングサークル活動内容について

無料講習会



講習会では、ウォーキングに関する知識としてウォーキングの指導と実践（90分間）を年間6回開催します。サークルメンバーが集い活動することで飽きずに続けることができます。

- 日程：① 4月11日 オリエンテーション（場所：研修室）
② 6月13日、③8月8日、④10月10日
⑤12月12日、⑥2月13日
第二水曜日午前 10時30分～12時00分 90分間

課外活動



ガウランドを飛び出し、日頃の運動の成果を発揮しましょう！講習会で学んだ知識を活かして日帰りウォーキング旅行をおこない、歩いた後はおいしい食事を頂きましょう。ほどよい疲労と爽快感を味わうことができるでしょう。袖ヶ浦市内に留まらず、春夏秋冬色々な場所に歩きに行きませんか。年6回開催します。

- 開催月：①5月、②7月、③9月、④11月、⑤1月、⑥3月

※サークルメンバーのみ対象となります

※課外活動の開催日程は開催1ヶ月前に告知いたします

※課外活動の開催月は都合により変更することがあります。予めご了承ください

特典

入会者にはオリジナルTシャツをプレゼント！

オモテ



ウラ

