

平成29年度 ロードウォークサポーター 養成講座受講者募集!

ウォーキングの普及に取り組んでいただけるかたを募集します。

◆講座内容◆ 毎週水曜日 13:30～15:30 【募集定員:20名程度】

回	日時	内容	会場
1	8月23日	サポーターの役割・正しい歩き方	講義・実技 長崎市男女共同参画推進センター (アマランス)研修室1・2
2	8月30日	楽しいウォーキングコースの作り方	
3	9月6日	お手軽ウォーキングのいろは	実技 中央公民館7階体育室
4	9月27日	現任サポーターとの合同研修交流会	長崎市男女共同参画推進センター (アマランス研修室1・2)

【講師】活水女子大学健康生活学部 講師 阿南 祐也 氏

◆主な活動内容◆

- ・ お手軽ウォーキング開催時の運営協力 ・新規ウォーキングコースの検証や設定
- ・ 周囲のかたへウォーキング参加の呼びかけを行う など

◆応募条件◆

- ・ 市内にお住まいで健康づくりに興味があるかた
- ・ 4回とも受講でき、講座終了後に上記の活動ができるかた

◆持ってくるもの◆

水分やタオルをご用意の上、動きやすい服装でお越しください。



【申込み・問い合わせ先】長崎市健康づくり課

829-1154(FAX829-1221)