

令和6年度

開催しました

ロードウォークサポーター養成講座

ロードウォークサポーターとは…
長崎市主催のウォーキング教室
「お手軽ウォーキング」で参加者が
安全に参加できるようにサポート
する市民ボランティアのことです。



R6.5.16～R6.5.23

in 東部地区にこここセンター

day1



活水女子大学准教授／
NPO法人長崎ウェルネス代表
阿南祐也氏にご講義いただきました。



ペアになって歩き方をチェックし合う
など、ウォーキングのポイントに
ついて楽しく学びました！



実際に外を歩いてコースづくりの
ポイントについて学習しました。



地図に書き込み中・・・



グループごとに作成したコースに名前
を付けて全員にお披露目しました♪



総勢17名の方がロードウォークサポーターの
仲間入りをしました！
これからの活躍を期待しています♪