

令和元年11月15日

レクリエーション講座 ご希望の皆様
歩育の会・会員の皆様

「歩育講座」(修了証発行)

～府民運動・「歩育」の魅力と、これからのウオーキング～

健康で、楽しく、長生き・・・、人生100年時代が到来。平素は「歩育」の例会他にご協力をいただき、ありがとうございます。

本年度「歩育講座」のご案内です。「ウオークと健康」について学びましょう。どうぞお気軽にご参加下さい。

講座を受けていただきますと、講座の修了証を発行いたします。

あなたも「歩育」の担い手になりませんか？

日 時 12月7日(土) 12:45より受付

講座 13:10～15:25

会 場 大阪市教育会館(アネックスパル法円坂)6F会議室

内 容 講座-1 「府民運動・歩育」を考える (30分・質問タイム含む)

講座-2 健康長寿はウオーキングから (60分・質問タイム含む)

休憩(10分)

講座-3 講座と実技ウオーキング (45分・質問タイム含む)

定 員 30名

受 講 料 1000円(当日徴収)

持 ち 物 筆記用具・健康保険証コピー・雨具・お茶等

そ の 他 外での実技指導(雨天時は屋内)があります。歩きやすい服装でお越しください。

※昼食は受講開始時間までに済ませて、会場にお越し下さい。

※お申し込みは下記欄記入のうえ、FAXにてお申し込みください。

ご氏名

お電話

ご所属・学校

ご自宅・他

公益財団法人 大阪府レクリエーション協会 担当 畑中
電話 06-6634-1702 FAX 06-6634-1703