

令和5年度 いばらきヘルスロードウォーキング教室実施要項

- 1 目 的 地域において「いばらきヘルスロード」を活用したウォーキング教室を開催することにより、ウォーキングの実践を支援するとともに、いばらきヘルスロードの普及啓発を図る。
- 2 主催・共催 茨城県立健康プラザ・龍ヶ崎市
- 3 日 時 令和5年10月25日（水） 13：30～16：00（受付開始13：00）
- 4 場 所 ニューライフアリーナ龍ヶ崎（集合場所）
〒301-0854 茨城県龍ヶ崎市中里3丁目2番1
- 5 対 象 者 龍ヶ崎市及び近隣市町村等の住民
- 6 募集人数 **30名程度**
- 7 講 師 流通経済大学 スポーツ健康科学部 教授 大槻 毅 先生
- 8 内 容 ①運動に関するミニ講話 ②歩き方の注意点・準備運動
③ヘルスロードを利用したウォーキングの実践 ④整理体操 等
- 9 申込方法 裏面様式によりFAXまたはTELにてお申し込みください。【参加費：**無料**】
- 10 申込期間 **令和5年10月2日（月）～10月13日（金）**まで ※先着順
- 11 そ の 他 ・運動、体温調整ができる服装・靴でお越しください。
・体育館にて講話、準備運動がありますので、**室内用運動靴**をお持ちください。なお、体育館の靴箱は使用できませんので袋の持参をお願いします。
・雨天時は体育館内での教室実施となります。なお、小雨の場合は、状況より屋外でウォーキングを行う場合もありますので、雨具（レインコート等）をお持ちください。
・帽子、マスク、飲み物、薬（必要な方）は各自ご用意ください。
・発熱や咳など風邪症状のある方は参加できません。
当日、症状等がある場合はご連絡のうえ参加を見合わせください。
・参加の際は、体温測定・マスク着用・手指消毒にご協力ください。
・健康プラザにおいてレクリエーション保険に集団加入いたしますが、病気・ケガ・事故等には十分ご注意ください。
・駐車台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。
なお、お車でお越しの方は、たつのコスタジアム（球場側）駐車場をご利用願います。
・茨城県の新型コロナウイルス感染症対策の状況により、中止になる場合があります。
- 12 問い合わせ 茨城県立健康プラザ 健康づくり情報部 戸田・松本
TEL：029-243-4216（直通） FAX：029-244-4852

裏面

令和5年度 いばらきヘルスロードウォーキング教室 申込書

◆ FAXによる申し込み（送付書不要）

FAX：029-244-4852 健康プラザ 戸田・松本 行

*下欄に必要事項を記入の上、FAXにてお申し込みください。

市町村	氏名	連絡先 (電話又は携帯番号)

◆ 電話による申し込み

TEL：029-243-4216 (健康プラザ 健康づくり情報部)

お住いの市町村、氏名、連絡先をお伝えください。

※お申し込み時にいただきました個人情報は、ウォーキング教室運営に関してのみ使用するもので、目的以外には使用いたしません。

※定員となり次第、締め切らせていただきます。その場合には、健康プラザホームページにてお知らせいたします。