



三篠川ウォーキング



10/29(日)
測定編

- ・動作解析機を用いた測定
- ・理想的な歩き方の解説

11/7(火)
実践編

- ・約6kmのコースに挑戦
- ・景色を楽しみながら



- 【日時】 ① 令和5年10月29日(日) 9:30～11:30(測定編)
② 令和5年11月7日(火) 9:30～11:30(実践編)
- 【場所】 ① 大和興産 安佐北区スポーツセンター小体育室
② 大和興産 安佐北区スポーツセンター小体育室・三篠川周辺
- 【定員】 50人(18歳以上)
- 【内容】 ① 歩行測定システムでの分析・ウォーキング講習
② 三篠川周辺(約6km)のウォーキング ※雨天中止
- 【参加料】 無料
- 【持参物】 運動できる服装、屋内シューズ、屋外シューズ(実践編のみ)、飲料、タオルなど
- 【申込】 10月1日(日) 9:00から施設窓口・10:00から電話で
- 【申込先】 大和興産 安佐北区スポーツセンター ☎ 082-843-4999
- 【備考】 ・2つの日程のうち、どちらか一方のみの参加も可能です。
・雨天中止の場合は、参加者の皆さまにご連絡いたします。

