

# ウォーキング、始めませんか？



**会場**

野々市市民体育館周辺

参加費無料

小学生以下は保護者同伴

【初級】 ツエーゲン金沢のクラブキャプテンと歩こう

9月3日（日） ①午前9時～11時 ②午前11時～12時

①ウォーキング 午前9時～11時

廣井友信クラブキャプテンと  
市内のコース（約3.2km）を  
ウォーキングします。

- ・廣井友信クラブキャプテンとの交流
- ・血管年齢測定
- ・三浦基瑛選手の  
ストレッチチラシ配布

定員 **60**名



廣井クラブキャプテン  
※要事前申し込み

②小学生ミニサッカー教室

午前11時～12時

**講師**

廣井友信クラブキャプテン  
ツエーゲン金沢スクールコーチ

①のウォーキング  
参加者限定

定員

低学年（1～3年）  
高学年（4～6年） **各15**名

※要事前申し込み

**持ち物**

歩きやすい服装・靴、内履き、帽子、タオル

【中級】 歩き方教室 ～健康に良い歩き方～

9月9日（土） 午前10時～12時

基本姿勢や歩き方のテクニックを学んだ後、コースを歩きます。

- ・足のどこに体重がかかっているかを測定  
重心がかかと寄りになると体のバランスが崩れ、腰痛や猫背の原因になります。  
この機会に姿勢や歩き方を見直してみましょう。

**講師**

宮口 和義（石川県立大学教授）

定員 **40**名

**持ち物**

歩きやすい服装・内履き、タオル

※要事前申し込み

申込・問い合わせ 野々市市スポーツ振興課

（平日午前9時～午後5時） 申込締切 8月31日（木） 主催：野々市市教育委員会

（076）248-1442

協力：明治安田生命相互会社