

令和6年度『芳田ノルディックウォーキング講座』のご案内



－開催趣旨－

「健康市民おかやま21」の基本方針のひとつである地域連携の健康づくりを目標に、ノルディックウォーキングの技術を基礎から学び、参加者がみんなで一緒に地域内外を歩き、ウォーキングの習慣を身につけながら実践の輪を広げましょう。(基本はノルディックウォーキングですが、普通のウォーキングでも結構です。)

また、他地域の「ええとこ発見図」(保健所作成)などを参考に新たなウォーキングコースを調べ、地域内だけでなく、他地域のウォーキングコースの利用にも努める。

*主催 岡山市立芳田公民館

*講師 せいかわ 清川 恭子さん(芳田公民館ストレッチクラブ講師)

*開催時期

令和6年10月から令和7年3月までの第2火曜日 10:00～12:00

※ただし令和7年2月のみ第1火曜日に変更

*開催場所

芳田公民館・グリーンアベニュー・岡山市内各地区

*その他

◆定員 20名程度

◆受講料 無料(他地区へ行く場合は交通費実費が必要)

*令和6年度年間計画(予定)

10月 8日(火) 地区内を歩こう(グリーンアベニューなど:公民館集合)

11月12日(火) 地区内を歩こう(グリーンアベニューなど:公民館集合)

12月10日(火) 地区外を歩こう(後楽園周辺:現地集合)

1月14日(火) 地区内を歩こう(宗忠神社へ初詣ウォーク:公民館集合)

2月 4日(火) 地区外を歩こう(操山周辺:県護国神社集合)

3月11日(火) 地区内を歩こう(ランチウォーク:公民館集合)

※地区内を歩く場合、公民館研修室でのミーティング終了後、ウォークを開始します。雨天の場合はストレッチなどに変更する場合があります。

※発熱等、体調がすぐれない場合は参加をご遠慮ください。

※暴風警報、大雪警報、特別警報の発表の場合は中止となります。ご理解の程よろしくお願ひします。



連絡先・申込み 岡山市立芳田公民館
岡山市南区西市96-1 TEL・fax (086)245-0688