

必見

小樽のまちで活躍してみませんか！

参加無料

ウォーキングサポーター養成講座

ウォーキングサポーターとは 

市民の健康づくりのために、**ノルディックウォーキングを
広める方々**のことです。

こんないいことが！？

北海道大学名誉教授 川初清典 氏
小樽商科大学教授 中川喜直 氏

- ・ **専門の講師**からより**効果的な歩き方**を学ぶことができます！
- ・ 一緒に歩く**仲間**ができます！
- ・ そして、仲間とともに**小樽の健康づくりのために活躍**できます！

日時

Aコース

日時	場所
9月27日(金) 13:30～15:30	長橋なえぼ公園
10月11日(金) 13:30～15:30	小樽市保健所講堂
10月25日(金) 13:30～16:40	小樽市保健所講堂

Bコース



日時	場所
10月4日(金) 13:30～15:30	小樽市保健所講堂
10月18日(金) 13:30～15:30	長橋なえぼ公園
10月25日(金) 13:30～16:40	小樽市保健所講堂

※AコースまたはBコースからどちらかをお選びください。

(Aコース・Bコースは同じ内容です。)

※場所の変更となる可能性があります。

定員 20名程度

募集期間 7月16日(火)～9月13日(金)

昨年度の様子などは
こちらから→

対象

- ・ 小樽市に在住又は通勤・通学する18歳以上の方
- ・ 全日程を受講できる方



お申込み・お問合せ

小樽市保健所「ウォーキングサポーター養成講座」担当

TEL：0134-22-3110

