

小樽にお住いの20歳以上で、運動するのに支障がない方へ

参加
無料

令和3年度 ウォーキングサポーター養成講座

のお知らせ

「健康づくりウォーキング」をできる、伝える
サポーターになりましょう



あなたも一緒に小樽のまちで活躍してください

人数 **10名限定**

申込 **6/16(水)締切**

開催
日程

全5日間

6/25
(金)

7/2
(金)

7/9
(金)

7/16
(金)

7/30
(金)

最終日は

認定証

を交付します

感染症対策を徹底して実施します。

※養成講座は市内感染状況に応じて中止/延期します。



参加者様には1週間前から
体調管理をしていただきます。



会場は、消毒や
3密回避を徹底します。



会場では検温を実施し、
体調不良者の有無を確認します。

申込、詳細は裏面にお進みください➡



主催：小樽市保健所健康増進課健康づくりグループ (☎22-3110)

方法① TEL:0134-22-3110

へ電話

方法② FAX:0134-22-1469

宛に

下記申込書に必要事項をご記入の上送信。

令和3年度ウォーキングサポーター養成講座 参加申込書

氏名	生年月日	電話番号	住所

【講師紹介】

国立大学法人北海道大学名誉教授 川初 清典氏
 国立大学法人小樽商科大学教授 中川 喜直氏

【カリキュラム内容】

回	月日	場所	内容	講師
1	6月25日(金) 13:30~15:30	長橋 なえぼ 公園ほか	講義「ウォーキングの文化的意義」 講義&実技「ウォーキングコースの選定など」	川初 清典氏 ウォーキングサ ポーター
2	7月 2日(金) 13:30~15:30	長橋 なえぼ 公園ほか	講義「メタボ予防のためのウォーキング&ノル ディックウォーキング」 実技「メタボ予防を目指すウォーキング&ノル ディックウォーキング」	中川 喜直氏
3	7月 9日(金) 13:30~15:30	小樽公園ほか	講義「ウォーキング&ノルディックウォーキング と介護予防」 実技「介護予防を目指すウォーキング&ノル ディックウォーキング」	川初 清典氏
4	7月16日(金) 13:30~15:30	小樽公園ほか	講義「健康づくり運動の普及方法、事例」 実技「ハイキング・トレッキングで実践する ウォーキング&ノルディックウォーキング」	中川 喜直氏
5	7月23日(金) 13:30~16:30	小樽公園ほか	認定試験(筆記、実技) 一般救命講習会(小樽市消防署員による講習) 終了式 ※合格者に後日認定証を送付します。	川初 清典氏 中川 喜直氏