

大磯運動公園いきいき健康ウォーキング教室

私達の多くは、1日に消費するカロリーよりも、約300kcalを過剰摂取していると言われています。1日300kcalのエネルギー消費を目的に、「正しく歩くこと」で運動を習慣化していきましょう。この教室では、身近で誰でも取り組みやすいウォーキングを取り上げます。この機会に、みなさんお誘いあわせのうえ、ご参加下さい。

日常生活の中で効率良くエネルギーを消費できるウォーキングを行い、いきいきと身体を活性化！
さあ、「はじめの1歩」をスタートしましょう。

主 催 大磯運動公園
対 象 2km以上歩行可能な方
内 容 腰痛・膝痛・生活習慣病等の予防につながる正しいウォーキング術の指導
大磯運動公園（スタート）→ 大磯城山公園 → 大磯運動公園（ゴール）
大磯運動公園を中心とした4km程度のショートコースを歩く予定です。

講 師 佐藤成人（株式会社ランナーズ・ウェルネス所属）
※講師プロフィールは次頁参照

開催日時 平成21年6月11日（木） ※予備日平成21年6月17日（水）

時 間 9:00～11:00

場 所 大磯運動公園 ※集合：大磯運動公園管理棟前噴水広場

参加費 500円

※当日、大磯運動公園管理棟窓口にてお支払い下さい。8:30より受付を開始致します。

定 員 20名先着順

服 装 歩きやすい服装、靴でお越し下さい。

申込開始 平成21年5月20日（水） ※（申込締切）平成21年6月7日（日）

申込方法 ①公園窓口での申込は用紙に必要事項記入の上管理人に提出して下さい。

②電話での申込は以下の連絡先へお問い合わせの上、申込下さい。

【大磯運動公園管理事務所：0463-61-8822】

③ホームページからの申込はホームページ左タブ「問い合わせ」より内容欄へ次の①～⑥の項目を入力のうえ送信下さい。

①いきいきウォーキング教室（イベント名） ②氏名 ③性別
④年齢 ⑤住所 ⑥電話番号（日中連絡がとれる番号）

申込確認 ・メールでお申し込みの方へ、申込日より3日以内に申込確認の返信を行います。

注 意 ・当教室中の怪我・病気につきましては応急処置を致します、その後の処置につきましては皆さんで行って下さい。御協力よろしくお願い致します。（傷害保険には入っておりません）

・天候、その他教室の有無確認の場合は、当日8:00以降にお問い合わせ下さい。

・天候不良等時は順延になります。【予備日】平成21年6月17日（水）

・問い合わせ先：0463-61-8822 大磯運動公園ウォーキング教室 担当高橋

・本教室では写真撮影を行います。公園ホームページやイベントの報告等に写真を掲載する場合がありますのでご了承下さい。また、不都合がある場合は、担当高橋までご相談下さい。



ウォーキング教室講師プロフィール

佐藤 成人 (さとう・なりと)

株式会社ランナーズ・ウェルネス所属

【取得資格】

神奈川県歩け歩け協会公認ボランティアガイド

神奈川東海道ウォークボランティアガイド

日本体育協会スポーツプログラマー

【サポート実績】

ダチョウ倶楽部	NTV「24時間テレビ」マラソン
萩本欽一	NTV「24時間テレビ」マラソン
エドはるみ	NTV「24時間テレビ」マラソン
そのまんま東	サブスリーに挑戦
ナインティナイン岡村	めっちゃ×2イケてる
丸山和也	丹後100kmマラソン60kmの部
間寛平	「間寛平アースマラソン」
海外ランナー	スパルタスロン

【マラソン記録】

ハーフマラソン (21.0975 km)	1 時間 13 分
フルマラソン (42.195 km)	2 時間 39 分 24 秒
100 km マラソン	8 時間 34 分
ギリシャスパルタスロン (246 km)	35 時間 16 分