



ウォーキングのプロに学ぶ

健幸

# ウォーキング教室

&ワークショップ



参加無料

第1回 [対象:市民] 2018年

9月19日 水

10:00~12:00

第2回 [対象:企業]

10月12日 金

13:30~16:00

第3回 [対象:市民・企業]

10月26日 金

10:00~12:00

場所

高石健幸リビング・ラボ

(大阪府高石市羽衣4丁目4-26  
高石市立総合ライフケアセンター内  
総合保健センター1階)

持ち物 水分補給のための飲み物、汗を拭くタオルなどをご持参ください。

服装 動きやすいシューズ、ウェアでお越しください。

定員 30名 ※先着順、定員に達し次第、受付終了

第1回

対象:市民

10:00~11:00

アシックスウォーキング教室 前編

快適なウォーキングのための基礎講座 (60分)



11:00~12:00

ウォーキングロード整備事業の  
解説とディスカッション

第2回

対象:企業

13:30~16:00

第1回の内容をふまえ、  
市民ニーズから事業を検討

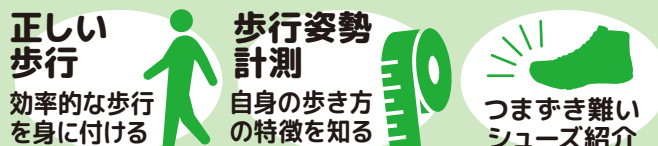
第3回

対象:市民・企業

10:00~11:00

アシックスウォーキング教室 後編

効果的なウォーキングのための実践講座 (60分)



11:00~12:00

第2回で検討した事業を企業から  
発表していただきディスカッション

ウォーキング教室 講師プロフィール



アシックスジャパン株式会社  
(社)日本ウォーキング協会 公認ウォーキング指導員  
(社)足と靴と健康協議会 認定シューフィッター

鈴木 伸 先生

ワークショップでは...

「健康的に歩く」をテーマに、高石市内の  
ウォーキングロードを活用した市民の  
健康増進につながる取り組みを考えます!

皆様のご参加  
お待ちしております!

ワークショップ ファシリテーター

NPO法人チュラキューブ  
代表理事

中川 悠



要予約

お問合せ・お申込み詳細は 裏面 をご覧ください

【高石健幸リビング・ラボ】 テーマ別ワークショップ「健幸ウォーキング編」  
**健幸ウォーキング教室 & ワークショップ  
申込み用紙**

記入日： 2018年 月 日

氏名(カタカナ表記)	
性別	男性・女性
年齢	【 】歳
お電話番号	
健幸モニター ※1	<input type="checkbox"/> 入会済 <input type="checkbox"/> 未入会
高石市ご在住ですか	<input type="checkbox"/> はい
参加のご確認	<input type="checkbox"/> 全3回のうち第1回、第3回参加申込みをします

■参加条件:

- 健幸モニターご入会済あるいはご入会いただける方(入会費不要)  
※健幸モニターのご入会条件は「高石市ご在住の20歳以上の市民の方」となります。
- 本テーマ「健幸ウォーキング編」ワークショップ全3回のうち第1・3回に参加いただける方  
※第2回は自由参加です。

■注意事項:

・申込み提出方法は以下の4通りです。

- ①お電話(お電話の際は上記内容をお伺いします。) ②FAX ③総合保健センター1階事務局窓口(ご持参)
- ④WEB申込み  
・市民の方のWEB申込みはこちらから



・企業の方のWEB申込みはこちらから



・参加について

- 「健幸ウォーキング編」ワークショップは3日程ございます。
- 体調不良や急なご予定等で当日欠席される際は、前日17:30までに以下電話番号に連絡いただくと幸いです。
- 参加希望者も多数いますため、ご無理のない範囲で可能な限りご参加くださいます様、ご協力宜しくお願い致します。
- ワークショップ中、参加できないお子様がいらっしゃる場合は目を離されぬよう、お願いいたします。

・個人情報の取り扱い

当ワークショップ申込み用紙に記載いただいた個人情報には、「高石市健幸のまちづくり協議会個人情報保護規程」に準じて取り扱います。

それ以外でご本人の同意を得ることなく、保有する個人情報を第三者へ提供いたしません。

・他、ご不明な点は下記お問合せ先までご連絡ください。

※1【健幸ポイント事業】と【健幸モニター事業】は別事業となります。

■主催: 高石市健幸のまちづくり協議会

■協力: アシックスジャパン株式会社

■お問合せ・お申込みについて:

- お問合せ・お申込み可能日時: 平日(月)～(金) 9:00～17:30
- お電話・FAX: 072-242-3927
- 事務局窓口申込み: 〒592-0002 高石市羽衣4丁目4-26  
高石市立総合保健センター1階 高石健幸リビング・ラボ運営事務局

お問合せは上記リビング・ラボへお願い致します。

