

健幸

おさんぽ以上！ランニング未満。
親子で楽しむ！！

ウォーキング講座

～家族でサポート！パパの元気～

リデュースウォーキング
体力作りに効果的な歩き方

生活習慣病、肥満、痛風、突然死…

将来の健康不安を抱えるお父さんを家族みんなでサポートしませんか？
家族みんなで末長く健幸(健康で幸せ)に…

いつまでもカッコいいお父さんに…正月太りの解消に…
きっと、そのきっかけになる講習会です。

親子で、ご夫婦で、ご家族で、ぜひご参加下さい！



対象：20代から40代の男性とそのご家族

平成29年1月29日(日)

13時15分
～16時30分

西市民プラザ(展示室・集会室)

＜舞鶴市字円満寺158番地6(マナイ商店街内)＞



【参加料】1家族につき1,000円

【託児】1名につき500円

【定員】18家族(先着順)

- *1家族につき2名分の道具を用意します。
- *お子様は小学生以上から対象となります。
- *3カ月以上のお子様対象の託児があります。
(有料・事前申込必要)
- *裏面の申込書に必要事項を記入し、
FAX またはメールでお申し込みください。



＜主催＞ 舞鶴市政策づくり塾(舞鶴市企画政策課)

【スケジュール】

- 13:15 *受付（1階展示室前）
 *体調チェック
 *実証実験結果紹介
 *ウェアラブル端末紹介
- 14:00 *2つのグループに分かれて…
①体力づくりに効果的な歩き方講習
+ペアエクササイズ
②ノルディックウォーキング講習
+商店街での実習
- 15:00 *休憩
 15:20 *講座①②の入れ替え
 16:20 *修了証発行
 16:30 *終了

@OpenStreetMap contributors

西市民プラザ

市営南田辺駐車場

マナイ駐車場

市営西舞鶴駅駐車場

車でお越しの方は、市営南田辺駐車場、市営西舞鶴駅駐車場、マナイ駐車場をご利用ください。市営駐車場をご利用の場合は、西市民プラザにて専用機器に通していただきますと最初の1時間が無料になります。



【持ち物】

- *スポーツタオル1人1枚（トレーニング用）
- *運動しやすい服装、運動靴
- *飲み物

***** ↓ 申込書 ↓ *****

親子で楽しむ健幸ウォーキング講座 ～家族でサポート！パパの元気～

申込締切：1月16日（月） 17時必着

再度
確認

- 【対象】20代～40代男性とその家族(小学生以上)
 【定員】先着18家族（1家族につき2名分の道具を用意）
 【料金】受講料1組につき1,000円、託児1人につき500円

参加申込書

申込方法：ファクスまたはメール

受講者		20代～40代男性	ご家族(小学生以上)	ご家族(小学生以上)	ご家族(小学生以上)
	ふりがな 氏名・性別		男・女	男・女	男・女
	年齢				
	連絡先				

託児 3か月 以上		①	②	問合せ先・申込み先 舞鶴市企画政策課 TEL 0773-66-1042 FAX 0773-62-5099 Mail plan@post.city.maizuru.kyoto.jp
	ふりがな 氏名・性別	男・女	男・女	
	愛称			
	年齢	才 ヶ月	才 ヶ月	