

# ウォーキング



## 指導員養成講習会

3日間受講すると…

日本ウォーキング協会の「公認ウォーキング指導員」の資格を取得できます。  
区が実施するウォーキング事業の指導員として活躍していただきます。

●5月18日(土)

時間:午前9時～午後6時

場所:区役所3階 304・305会議室

講義形式で、ウォーキングの健康・運動効果等を学びます。

●5月19日(日)

時間:午前9時～午後6時

場所:区役所3階 304・305会議室ほか

実技形式で、ウォーキングのポイント等を身に付けます。

●5月25日(土)

時間:午前9時～午後6時

場所:区役所3階 304・305会議室ほか

講義、実技で学んだ知識を基に集団歩行をします。

対象:区内在住・在勤・在学で  
3日間参加できる方(20歳以上)

定員:20名(申込順)

受講費:無料

受講にあたる保険料(180円)、  
資格の取得・更新には実費負担あり(任意)

申込期間:4月11日(木)から5月7日(火)まで



主催:荒川区

申込・問合せ:荒川区スポーツ振興課

TEL:03-3802-3111(内線3374)

## 講習内容(予定)

1日目：5月18日(土) 講義形式

ウォーキングと健康や運動効果、地図の作成方法などを学びます。

2日目：5月19日(日) 実技形式

ウォーキング姿勢、靴の履き方、ストレッチなどの技術を学びます。  
また、実際に屋外演習も行います。

3日目：5月25日(土) 集団歩

講義・実技で学んだことを基に屋外を集団歩行します。

申込にあたって・・・

- ◆受講料は無料になりますが、保険に加入するため、保険料として180円、スポーツ振興課の窓口で徴収します。
- ◆指導員養成講習会終了後、日本ウォーキング協会公認指導員の登録を行うことができます(任意)。登録を行う場合の登録料は、自己負担となります。

## 申込者記入欄

ふりがな 氏名	性別	住所	電話番号	生年月日

申込みはお電話かスポーツ振興課窓口までお越してください。

申込完了後の手続き

初回講習日に「事前レポート」の提出が必要になります。

申込完了後、日本ウォーキング協会よりテキストが郵送されます。

テキストに同封される「事前レポート」を作成し、1日目の講習日にご提出ください。