

要申込(3/6 17:15まで)

先着30名(どなたでも)

参加無料

# ウォーキング教室

～ウォーキングでコロナウイルスを乗り越ろう！～

## 【講師から】

コロナ禍の今、なぜウォーキングが大切なのか。

それぞれの体に合った

靴の選び方や履き方

いい姿勢は・・・

歩幅は・・・

速さは・・・

などについて、実際に歩いて体験してみましょう。

公認指導員がていねいに教えます。



## 【お願い】

天候により場所は、当日決定  
します。

ウォーキングのできる服装で  
御参加ください。また、タオル・  
水分・マスク・帽子などをお持ち  
ください。



講師：福井県ウォーキング協会

会長 吉田 清 氏 (日本ウォーキング協会主席ウォーキング指導員)

理事 藤本 誠一 氏 (日本ウォーキング協会公認ウォーキング指導員)

とき：令和3年 3月7日 (日) 午後1時30分～午後3時

ところ：福井県立若狭図書学習センター 多目的ホール・屋外 (当日の天候により変更有)

お申込み・お問い合わせ：

福井県立若狭図書学習センター  
生涯学習担当

〒917-0075 福井県小浜市南川町 6-11

TEL: 0770-52-2705 FAX: 0770-52-2715

Eメール w-tosho@pref.fukui.lg.jp

※事前申込みを必ずお願いいたします。

※事前申込みのない場合は入場できません。

※発熱や咳等の風邪症状など体調不良が見られる  
場合は、参加を御遠慮ください。

※必ずマスクの着用をお願いします。

## 吉田 清 氏

福井県ウォーキング協会 会長

日本ウォーキング協会主席ウォーキング指導員

若狭・三方五湖ツーデーマーチ実行委員会副会長



## 藤本 誠一 氏

福井県ウォーキング協会 理事

日本ウォーキング協会公認ウォーキング指導員

若狭おばまウォーキング同好会代表



### ーお申込み方法ー

受付は、令和3年3月6日午後5時15分まで

○ 電話（0770 - 52 - 2705）

①申込講座名「ウォーキング教室」②氏名 ③年齢 ④連絡先電話番号をお知らせください。

○ FAX（0770 - 52 - 2715）

下記の受講申込書を御利用ください。

切り取らずに、この面をそのままお送りください。

○ 若狭図書学習センター窓口

御来館いただき、直接お申込みください。

○ Eメール(w-tosho@pref.fukui.lg.jp)

タイトルに「3/7 ウォーキング教室 講座受講希望」通信欄に①氏名 ②年齢 ③連絡先電話番号 を入力して送信願います。

FAXを受信した場合は、連絡先電話番号に受信確認の連絡を、Eメールについては、いただいたメールへ受信した旨を返信いたします。送信後3日たっても連絡がない場合は、御面倒ですが、若狭図書学習センターに電話連絡をお願いいたします。

若狭図書学習センター〔開館時間〕

平日 9:00-19:00

土日祝 9:00-18:00

2月25日(木)は1Fのみ9:00-17:00

〔申込期間中の休館日〕

毎週月曜日 2月12日(金)・24日(水)

＜受講申込書＞ FAX（0770）52-2715（このまま送信）

令和2年度 福井ライフ・アカデミー ふるさと未来講座「現代社会」

「ウォーキング教室」（令和3年3月7日開催分）

お名前

連絡先電話番号

※申込等で取得した個人情報、本講座にお申込みの方への連絡や今後の講座の御案内に使用させていただきます。なお、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため必要となる場合、行政機関（保健所等）へ提供することがありますので御了承ください。