



# 正しい歩き方を知って鳥屋野潟を歩こう! ウォーキング塾

正しい歩き方を知っていますか？生活習慣病の防止にも役立つウォーキング塾です。ウォーキングとは聞いたことがあるけど実際どうやって歩けばいいの？そんな疑問にお答えします。  
年齢性別に関係なくどなたでも楽しんでご参加いただけます。



	日時	内容
1	10 / 1(金)	ウォーキングの基礎を学ぶ ～自分に合ったウォーキングスタイルを 見つけよう～ 会場 鳥屋野地区公民館 ホール
2	10 / 15(金)	自分のウォーキングスタイルで 鳥屋野潟を歩いてみよう！ ～約3.5kmのコースを歩きます～ 会場 新潟県スポーツ公園(現地集合・現地解散) 集合場所 スポーツ公園第一駐車場前テント ※雨天の場合は鳥屋野地区公民館 ホール

時間 午前10時00分～12時00分  
講師 篠田 浩子 さん 長岡造形大学非常勤講師  
健康運動指導士

対象 どなたでも  
参加費 無料  
定員 先着20人

持ち物 動きやすい靴(運動靴など)・動きやすい服装・飲み物・汗拭きタオル・マスク

申込み 9月6日(月)午前9時から電話で受け付けいたします。

鳥屋野地区公民館 電話 025-285-2371

※ ご本人以外の申し込みはできません。



## 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、次の項目にご協力ください

- 新型コロナウイルス感染の拡大状況により中止・延期する場合があります。
- 講座の直近2週間以内に非常事態宣言などが適用された他都道府県との往来があった方は参加をご遠慮ください。
- 当日、風邪症状（発熱、咳等）のある方は参加をご遠慮ください。
- マスクをご持参ください。
- 受講の際に、体調をおうかがいします。

### 鳥屋野地区公民館案内図



#### 【交通案内】

##### ◇バス

県庁線

「南地区センター前」バス停下車  
徒歩2分

##### ◇自家用車

建物裏手の第2駐車場をご利用ください。

※できるだけ公共交通機関をご利用ください。

## 鳥屋野地区公民館

〒950-0972

新潟市中央区新和3-3-1

☎025 (285) 2371