



(公財) 坂井市スポーツ協会 主催

# 歩こっさ教室

誰でも簡単に始めることができるウォーキングですが、正しく歩いていますか。有資格者の当協会職員が正しい姿勢や歩き方を丁寧に指導します。正しい歩き方でより健康的な体作りを目指しましょう！



参加費無料  
事前申込要

①

とき：10月30日 金 午前 10:00～

ところ：丸岡運動公園 (雨天時…丸岡運動公園 古城ドーム)

②

とき：11月 6日 金 午前 10:00～

ところ：春江体育館周辺 (雨天時…春江体育館内※内履き必要)

③

とき：11月13日 金 午前 10:00～

ところ：坂井グラウンド (雨天時…屋内スポーツセンター)

対象：一般【定員 20名】 持ち物：飲み物、運動が出来る服装

お申込み  
お問い合わせ先

坂井市スポーツ協会 春江体育館 ☎51-4242