

さあ、歩こっ♪ ポップオみちウォーキング 教室

5/23体験会実施♪

実施日 令和8年第2・4土曜

5/23 6/13、6/27 7/11、7/25 8/8、8/22

9/12、9/26 10/10、10/24 (19:30~21:00) ※実施日は変更になることがあります

ポップオみちを約1時間ほど颯爽と歩きましょう！

- 対象者 有田川町在住/在学/在勤の一般男女(18歳以上)
- 実施日 5月23日スタート(実施日については上記参照)
- 集合場所 アレック(ALEC)駐車場 ●歩行コース：ポップオみち
- 時間 19:30 ~ 21:00



ウォーキング用シューズ着用！水分補給ドリンクとタオルもご持参くださいね！

- 参加資格 約1時間程度のウォーキングが可能なお方(医師から運動制限を受けていない方)
- 内容 歩行前中後のストレッチ、楽に歩くためのフォームや足運びなど、長時間歩いても疲れにくい歩き方をマスターしましょう！
- 受付 5月27日(水)まで

雨天の場合は原則中止。予備日の設定もあります。(基本的には翌日の日曜日に延期)

- 参加費 3,000円 (保険代込み)
申込期間終了後、教室開催確定を経てから、参加費お支払いの通知をお送りいたします。
- 申込方法
電話、窓口、または下記QRコードにて下記6点をお知らせのうえ、お申込みください。
①氏名(漢字とフリガナ) ②住所 ③電話番号 ④性別 ⑤生年月日
⑥初回から本申込かお試し体験か(お試し体験後、本申込される場合は5/27までにご連絡をください。)
- 主催 有田川町教育委員会 社会教育課(金屋庁舎2階)
電話 22-4513 (8:30~17:15)



QRコードでのお申込みはこちらから♪

体験会のみご参加でも、お申込みください。