

さあ、歩こっ♪

総合型クラブ有田川



ポッポ道ウォーキング

教室

5/14体験会実施♪

実施日 令和4年第2・4土曜（8月除く）

5/14、5/28 6/11、6/25 7/9、7/23 8/20、8/27

9/10、9/24 10/8、10/22（19：30～21：00）

※実施日は変更になることがあります

ポッポ道を約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14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：ポッポ道

●時間 19:30 ～ 21:00

●参加資格 約1時間程度のウォーキングが可能の方（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な歩き方をマスターしましょう！

●受付 ～5月18日（水）まで

●最少催行人数10人（上限20人程度）



ウォーキング用シューズとマスク着用！水分補給ドリンクとタオルもご持参くださいね！

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 一般3,000円（保険代込み）

総合型クラブ有田川主催「太極舞（タイチーダンス）」も同時にお申込みの方は、両教室併せて合計5,000円となります。

●申込先 有田川町教育委員会 社会教育課（有田川町中井原136-2 金屋庁舎）

●お問い合わせ 有田川町役場 社会教育課 22-4513

体験会のみご参加でも、ご一報ください！

-----きりとり線-----

★下記のとおりポッポ道ウォーキング教室に申し込みます

令和 4 年 月 日

ポッポ道ウォーキング教室

ふりがな		年齢	男・女	
申込者氏名				
住所	〒	太極舞への申込 ○をつけてください		
		有り	無し	
連絡先	(自宅)	(携帯電話)		

様

領収印

●申込先●有田川町教育委員会 社会教育課（金屋庁舎）まで提出してください。