

**講座番号** 23-D-21 **講座名** レッツ・ウォーキング

講座日程	第 3 日	曜日	時間	始まり	終わり	募集人員	20名
4月 16	5月 21	6月 18	7月 16	8月	9月 17		
10月 15	11月 19	12月 17	1月 21	2月 18	3月		

キミワダタケシ  
**教授名** 君和田毅 **講座教室** 基本屋外

**★教授プロフィール★**

かしま灘楽習塾とは、開設当時から関わっており、私はスポーツは観ることもやることも好きで様々な種目を経験してきましたが、専門はテニスです。競技生活に限界を感じ、令和3年度から健康づくりのためにウォーキング講座を始めました。令和4年度からは、初心者を対象としたウクレレ講座を始めました。60の手習いで始めたウクレレに魅了されて毎日楽しく弾いています。何かをしたいと思う人たちの為に、仲間づくりの入り口になればと思います。

**★講座概要★**

この講座は、月1回の講座で、毎回基礎練習とコースを変えて、市内や市外の様々なコースを歩き、健康づくりと仲間づくりを目指します。ウォーキングの楽しさを一緒に味わいませんか。

**★講座詳細紹介★****★会場**

毎回ウォーキングコースを変更。季節により、市外等もウォーキング(現地集合)

**★ウォーキングの効果**

1. 脂肪を燃焼させるダイエット効果
2. 生活習慣病などの病気の予防・改善効果
3. ストレスを発散する効果

**★内容**

1. 簡単なストレッチと準備運動
2. ウォーキングの基礎・基本
3. 毎回コースを変えてウォーキング(約5km)

**★その他**

運動のできる服装で、歩きやすい靴で、水分補給を忘れずに！

**★その他費用**

保険代・資料等 1000円/年

申込方法:①講座番号 ②講座名 ③住所 ④氏名(フリガナ) ⑤電話番号⑥生年月日 ⑦性別  
をご記入の上 ハガキ・FAX・Eメールで、かしま灘楽習塾 事務局まで  
TEL0299(85)2601 FAX(85)2602 〒314-0031 茨城県鹿嶋市宮中4631-1  
Eメール nadapost@nadajuku.com

★講座日程は変更のある場合があります。ご注意下さい。