

令和8年度 シニアウォーキング 開催要項

【開催日】初回令和8年4月13日(月)

毎月第2・4月曜日

【活動目的】シニア世代の男性を対象として歩き続けるための教室
ウォーキングや簡単なトレーニングを通して運動習慣の定着を目標

【活動内容】例) ①準備体操 ②正しく歩くためのトレーニング
③ウォーキング ④整理体操

【時間】9:30~10:30 (受付開始15分前~)

【場所】第一カッターフィールド (秋津サッカー場) 4回

(住所: 習志野市秋津 3-7-3) P有

【参加方法】事前登録なし 当日現地集合

【参加費】300円 参加時に**現金**にて支払い、**釣銭の無い**ようにご準備ください。

【定員】20名程度

【服装 持ち物】・動きやすい服装・運動靴・飲み物

・タオル(長さ80cm以上推奨)(運動でも使用予定)

【諸注意】

- ・雨天時、研修室で歩くためのトレーニングに置き換えするため実施
- ・広報活動を目的として、開催中に撮影又は取材が入る場合がございます。都合の悪い方は、事前にスタッフまでお申し出ください。

【問い合わせ・お休みの連絡はこちら】

(公財)習志野市文化スポーツ振興財団 習志野市袖ヶ浦 5-1-1

TEL 047-452-4380 (平日9時~16時)

MAIL narashinosposhin@gmail.com

HP<https://sposhin.org/>・X <https://twitter.com/narashinosposhin>