



「高尾山にのぼる」ことを目標に、月1回トレーニングする講座です。
正しい歩き方を身につけて 高尾山を目指そう!!

高尾山を目指してトレーニング

講師 金子 道子 氏
(スポーツプログラマー)

プログラム — 各土曜日 10時から12時（11月を除く） —

- 7月13日 ウォーキングの基礎・ストレッチ・・・会場 夏見公民館 講堂
- 8月10日 行田公園でトレーニング・・・行田公園 集合
- 9月14日 谷津干潟周辺を歩こう・・・JR津田沼駅 集合
- 10月12日 東京タワーをのぼろう・・・東京タワー正面入口 集合
- 11月9日 高尾山をのぼろう・・・高尾線 高尾山口駅 集合
- 12月14日 トレーニングのまとめ・・・会場 夏見公民館 第1・2集会室

持ち物 飲み物・汗拭きタオル、歩きやすい靴でご参加ください

参加費 1,200円（保険代・入場料）

定員 20名 定員になり次第締め切らせていただきます

6月1日(土)から受付開始、7月6日(土)までに参加費をお支払い下さい

お問合せ 夏見公民館 ☎ 047-423-5119