



# 千葉県レクリエーション研修会



ポールウォーキングとストレッチ・・・体験しよう！

開催日 平成29年10月1日(日) 受付 午前9時30分～10時

午前10時～15時

会場 千葉県総合スポーツセンター内  
スポーツ科学センター 研修室(第2～4)



内容 “ポールウォーキング体験” と・ストレッチ

講師 東京都ノルディック・ウォーク連盟 指導部 専門講師

三原 芳枝 氏

(公社)日本3B体操連盟 指導員

山口 紀子 氏

持ち物 動きやすい服装・運動用の靴・水分・帽子

タオル・雨がっぱ(雨天時用)・昼食

定員 30人(貸出用ポールが30組のためお早目にお申し込みください。)

参加費 日本レクリエーション協会公認資格をお持ちの方又は学生500円 その他の方 1000円

プログラム予定	
10:00	ポールの持ち方・使い方
10:30	などのお話し
10:40	戸外にでてウォーキング
12:00	昼食
13:00	ストレッチで体をほくそう (3B用具を使って)
15:00	終了

◆申込み締切日 9月28日必着

申込方法・内容

◆はがき又はファックスに 氏名  
郵便番号・住所・電話・資格名を明記

研修申込先

千葉県レクリエーション協会  
〒263-0011 千葉市稲毛区天台323番地  
千葉県総合スポーツセンター内

TEL 043-290-8361  
FAX 043-290-8362

## 千葉県レクリエーション研修会 申し込み(10月1日)

※お申し込みいただいた時点で参加とします。返信はいたしません。(定員オーバーの場合のみ連絡します。)

	氏名	〒	住所	電話	資格名
1					
2					
3					