

2017年



# 延ばそう！健康寿命！

## 基本ウォーキング教室



©Team Beppyon

『延ばそう！健康寿命！』がはじまって2年目、いかがですか。そろそろウォークを始めましたか。今がチャンスですよ！今年も教室を月一でそろえております。ぜひ参加して、早くお仲間にお入りください。昨年は市の助成で別府公園に、また「別府の海辺にぎわい創生協議会」により餅ヶ浜海浜公園に案内看板やルートの日印等を設置していただきました。今年は上人ヶ浜公園にウォーキングに関する案内看板等の設置を予定しております。

ところで、昨年の教室ではほぼ毎回20人から50人くらいの方がご参加くださいました。特に10月16日の『西別府病院 唐原先生』による講演会は好評でした。また今年1月に行いました両手にポールを持っての『ノルディック・ウォーク』の体験会も参加人数59人と大好評でした。今年も昨年以上に盛り上げていこうと計画いたしております。まず、一歩を踏み出すことです。ご家族・お友達・ご近所さんをお誘いになってご参加くださいませ。お待ち申し上げております。幸いに別府市は今年も『～みんなで健活べっぴを健幸～』運動を展開していこうとのことで、各地区の公民館等で『ウォーキング教室』を開く予定になっております。このチャンスにぜひ、『正しい歩き方』を身につけて『ウォーキングへの挑戦』『元気な百歳』を目指してください。

日  
程

第1回	平成29年 6月3日(土)	北部地区公民館
第2回	平成29年 7月1日(土)	旧南小学校体育館
第3回	平成29年 8月5日(土)	境川小学校体育館
第4回	平成29年 9月2日(土)	南立石公園(ノルディック・ウォーク体験会)
第5回	平成29年 11月4日(土)	春木川小学校体育館
第6回	平成29年 12月2日(土)	朝日大平山地区公民館(予定)
第7回	平成30年 1月13日(土)	別府公園(ノルディック・ウォーク体験会)

**時間(各会場とも共通) 午前9時より12時を予定**

※日程は変更する場合があります。市報にてご確認ください。

カリキュラム  
(各回共通)

- ★歩き方の基本
- ★自分にあった効果的な歩き方
- ★5kmウォークの実技指導
- ★ノルディック・ウォークの基本指導(第4・7回)

- 講師/日本ウォーキング協会公認指導員
- 申込/当日受付(事前申込は不要です)
- 備考/筆記用具、飲み物は各自持参ください。  
体育館を使用しますので上履きをご用意ください。

記念品  
あり

参加費無料!



お問い合わせ

別府湾ウォーキング協会

電話 070-5461-1148

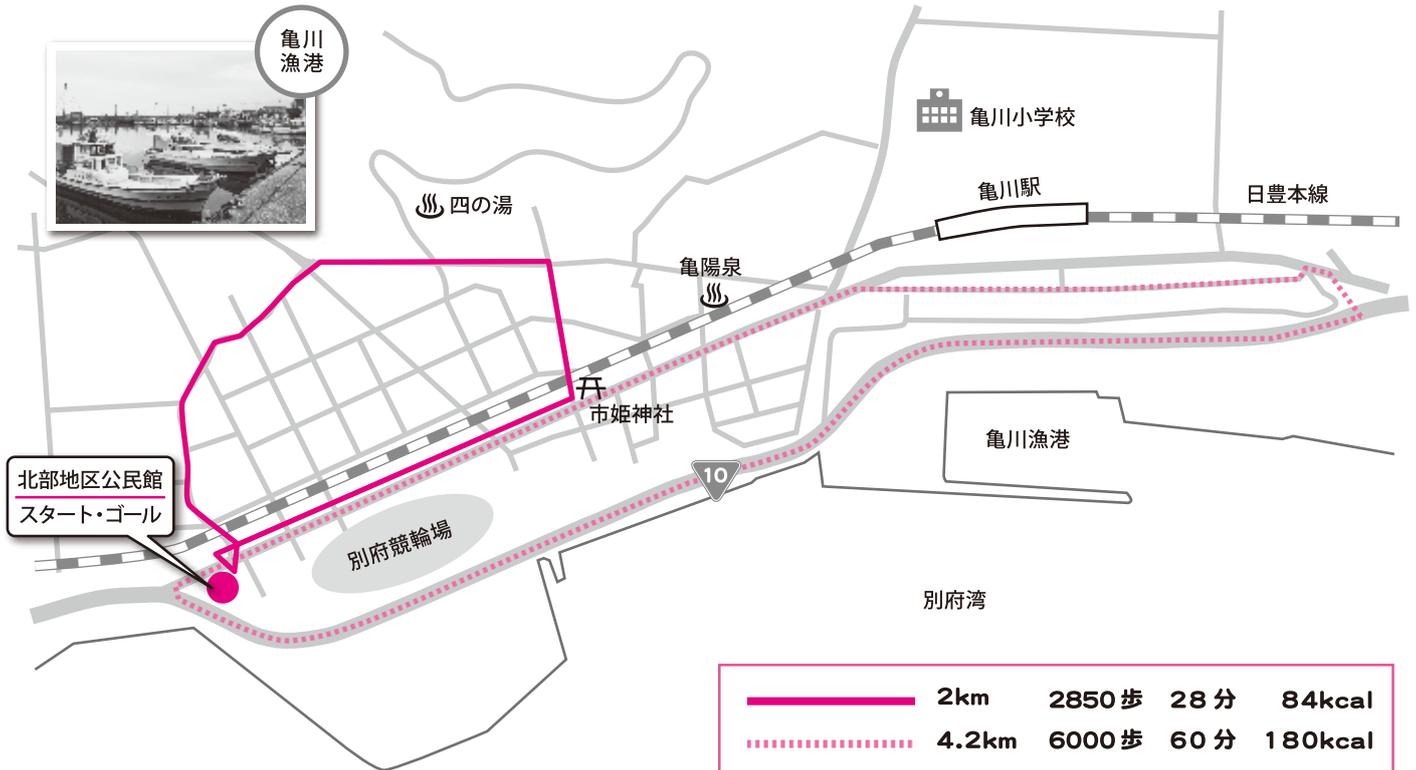
主催/別府湾ウォーキング協会

後援/大分合同新聞社・CTBメディア

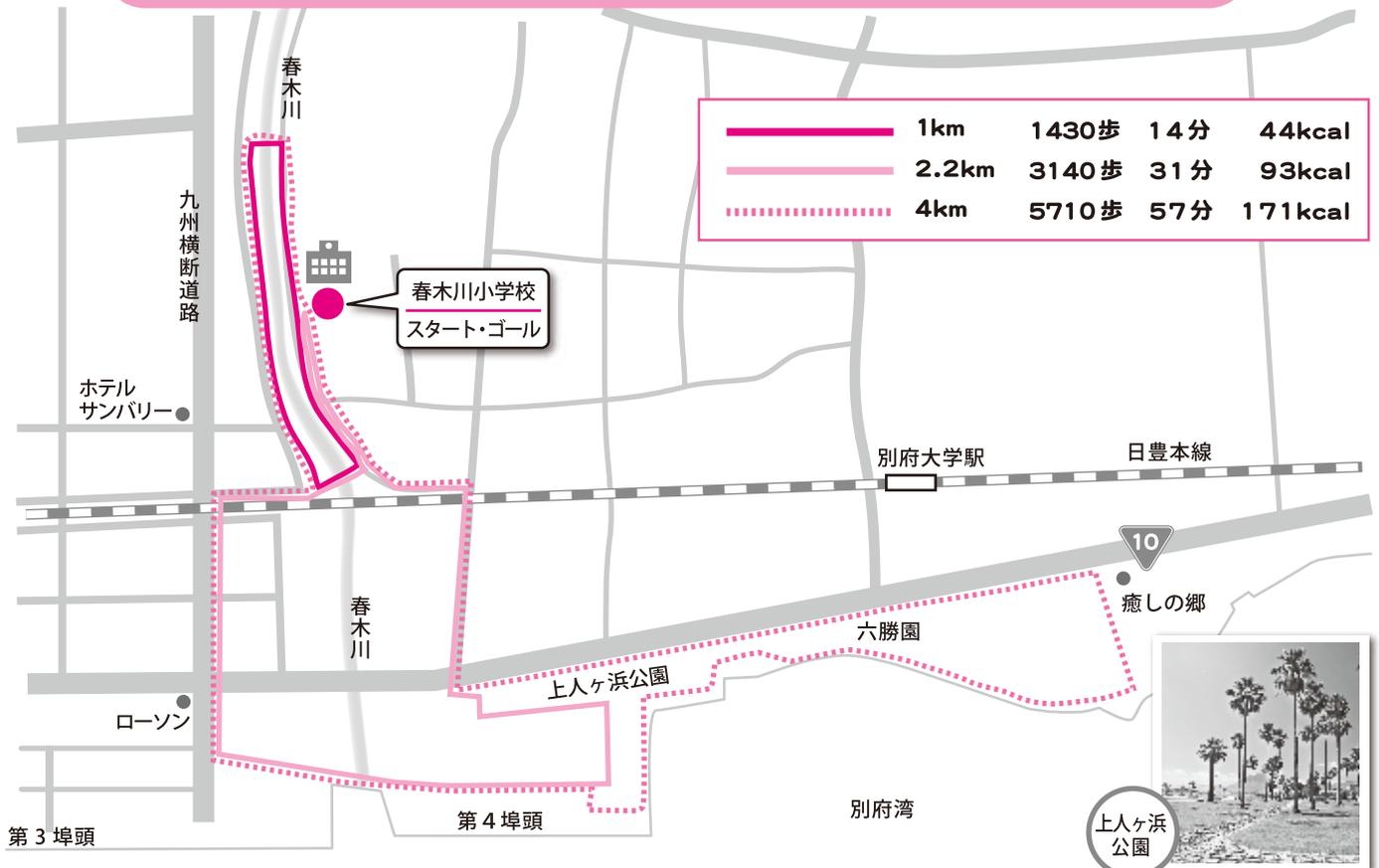
※別府市協働のまちづくり事業補助金の助成を受けています。



# 亀川海岸通りウォーキングコース



# 上人ヶ浜公園ウォーキングコース



※コースは一例です。自分に合ったコースを見つけましょう。