

ウォーキングで 健康づくりをしましょう

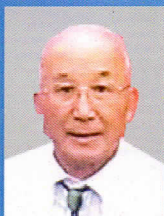


ウォーキング健康教室 10/31(土)

会場：宮崎市総合体育館柔道場並びに後田川公園散策

開始時間：13：30～15：30

当日は運動の出来る服装・靴・タオル・水筒またはペットボトルを持参ください



講師 波多野義郎先生

波多野先生は80歳の現在1日1万2千歩を365日平均して歩いておられます。先生は国際的にもウォーキングでは名の通った先生で海外まで講演に行かれております。また、1日1万歩健康法の主唱者でもあります。

**波多野先生に健康に過ごせる秘訣を教わり
元気な毎日を過ごしましょう！**

“1130” 県民運動ライフスポーツ推進事業

主催：宮崎県ウォーキング協会 みやざきウォーキングクラブ

共催：宮崎県教育庁スポーツ振興課

後援：NPO法人 東大宮スポーツクラブ

波多野義郎先生の略歴 (ウォーキング関係)

経歴

東京学芸大学教授(1981-1998)
 鹿屋体育大学教授(1998-2000)
 九州保健福祉大学教授(2000-2008)
 東京学芸大学名誉教授(1998-現在)
 米国ロアノーク大学客員教授 (1981-1984)

ウォーキング関係の役職

宮崎県ウォーキング協会設立者(2002)
 同上 会長 (2002-2008)
 同上 名誉会長(2008-現在)
 日本ウォーキング協会評議員(2002-2008)

著書(ウォーキング関係)

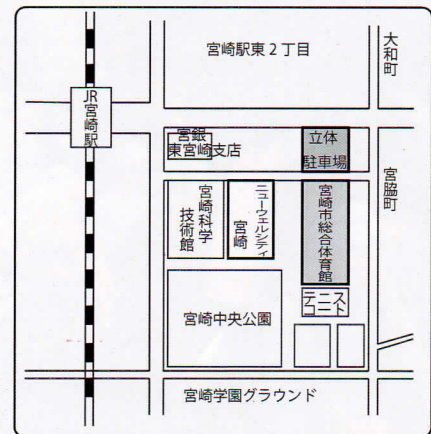
「ウォーキング」(スパイク社, 1998)
 「ウォーキングと歩数の科学」(不昧堂出版, 1998)
 「健康ウォーキングの科学」(不昧堂出版, 2008)

一万歩健康法の主唱者



ウォーキング健康教室

期日 平成 27 年 10 月 31 日 (土)
 会場 宮崎市総合体育館
 受付 13:00
 講演 13:30
 ウォーク開始 14:30
 終了 15:30 予定



注意：当日は運動の出来る服装・靴・タオル・水筒またはペットボトルをご持参ください。
 駐車場は体育館北側の立体駐車場（有料）をご利用ください。

お問い合わせは：宮崎市大字瓜生野 3675-1 (株)凌駕 内 宮崎県ウォーキング協会
 TEL (0985) 41-3386 FAX (0985) 41-3331
 携帯電話 090-8390-1851 長嶺 貴臣 (ながみね たかおみ) まで

お申込は FAX またはお電話で (グループでのお申込も可)

※当日受付でも可能ですが定員が 120 名のため事前受付をお願いいたします

住所	電話番号
緊急連絡先	お名前
参加者氏名	年齢
参加者氏名	年齢
参加者氏名	年齢
参加者氏名	年齢
参加者氏名	年齢