

健康に！
美しく歩く



～あなたの街 オフィスに出向きます～



「歩く健康づくり教室」 姿勢よく！ 美しく！快適に

「健康づくりは歩く習慣づくりから」をスローガンに全国各地で楽しいウオーキング運動を展開しています。国の成長戦略の一つに健康寿命を延ばそうというテーマがあります。この政策に基づいて「健康日本21（第2次）」がスタートしています。個人・家族・企業・自治体を含め運動・栄養・禁煙がスローガンです。ウオーキングは健康運動に最適です。2足歩行の機能を易しく楽しく学べる健康づくり講座や美しい歩き方などご要望に応じてプログラムを組みます。ウオーキングの専門家が指導にあたります。

■プログラム及び講師

- 依頼内容に応じ、プログラムを組み、講師陣を編成します。
- 標準人数 30 名、講義と実技で 2～3 時間、講師 1 名を派遣します。
- 講師：専門講師・ウオーキング指導者【主任・主席クラスのウオーキング指導資格保有者】
専門講師・主席ウオーキング指導員・主任ウオーキング指導員・健康ウオーキング指導士ヘルスウオーキング指導士・アクティブウオーキング指導士・歩育コーチ等の資格保有者がご要望に応じてプログラムを組みます。実技内容や参加人数等により公認ウオーキング指導員・認定ウオーキング指導員（ウオーキング指導資格保有者）が補佐いたします。また、主催者にアシストをお願いすることもあります。

■講義内容：例

- ウオーキングの基本・ウオーキングの効果等
- ウオーキングの技術や基礎科学等
- 地域のリーダー向け講座（安全・安心に行うための手法やコース設計等）
- 子どもの成長と歩育等

■実技内容：例

- よい姿勢、美しい歩き方、運動強度を高める歩き方、靴の履き方、歩幅測定、2⁺程度のウオーキング
- ウオーキング前後のストレッチ：ウオームアップストレッチング・クールダウンストレッチング等
- （会議室や公民館または体育館など、実技可能な場所を確保下さい。）

■講師派遣費用

- 基本：54,000 円（消費税込み）
- 自治体・公共団体様につきましては別途ご相談を承ります。
- 医師や大学講師・専門家を講師としてご希望の場合は、別途費用が必要となります。ご相談ください。
- 講師の交通費及び宿泊費などは実費となります。
- 傷害保険は主催者で必ずご加入ください。

■アシスタント費用

- 歩く距離やプログラムによりアシスタントが必要になります。一人当たり 10,800 円（消費税込み）
- アシスタントの交通費及び宿泊費などは実費清算となります。

お問合せ 社団法人日本ウオーキング協会 指導研修チーム 担当 西田富美子

Meil : nishida@walking.or.jp

Address : 〒113-8530 東京都文京区湯島 1-2-4 神田セントビル

TEL03-5256-7853 FAX03-5256-7856（平日 9：30～17：00）

申込日：平成 年 月 日

「指導者派遣・講演・出張教室」

『歩く健康づくりウォーキング教室』申込書

第 1 希 望 日 時	年 月 日 ()	:	~	:
第 2 希 望 日 時	年 月 日 ()	:	~	:
お名前 (法人名)				
ご 住 所	〒			
ご 担 当 部 署		開 催 場 所		
ご 担 当 者 氏 名		上 記 最 寄 り 駅		
メー ル ア ド レ ス		募 集 人 数		
電 話 番 号		対 象 者		
F A X 番 号		募 集 方 法		
傷 害 保 険	※保険は主催者でご加入ください。			
会 場 設 備	☐ マイク ☐ プロジェクター ☐ パソコン ☐ スクリーン ☐ 室内履き必要			

開催趣旨		
	テーマ (希望をご記入下さい)	備 考
内容	①講義 ②実技	

その他・要望事項等

F A X でのお申込みはこちらへ FAX : 03-5256-7856
メールでのお申込みはこちらへ Meil : nishida@walking.or.jp

【連絡先】 (一社) 日本ウォーキング協会 (JWA)
指導研修チーム 担当 西田富美子
Address 〒113-8530 東京都文京区湯島 1-2-4 神田セントビル 3F
TEL : 03-5256-7853 FAX03-5256-7856 平日 9 : 30 ~ 17 : 00