



ウォーキング教室のご案内

美容と健康のためにウォーキングを始めてみませんか？
 どうせやるなら正しい姿勢で効率よく歩きましょう。
 皆さんお誘い合わせの上 お気軽にご参加ください。

CO-OPの
応援食シューズミニセット
 心ばかりの**プレゼント**あります！

- 日時: 2012年3月24日(土) 10:00 ~ 12:00頃
- 場所: 高知市総合体育館 補助競技場 《高知市大原町158》
- 対象: 高知県生協連合会会員生協組合員 (ご家族可)
- 参加費: 無料
- 持ちもの: 体育館シューズ・飲み物・タオルなど **動きやすい服装**で。
 ※ 屋外でもウォーキング練習する予定です。運動靴でおいで下さい。
- 募集人数: 50名 ※ 申し込み代表者の方へ3月9日に**参加券**を発送します。
 尚、申し込み多数の場合は抽選とし、参加の可否は代表者へ郵便ハガキにてお知らせします。
- 申し込み方法: 下記申込書をご記入の上 FAX・郵便にてお申し込みください。
 また、下記内容を入力したメールでのお申し込みも受け付けています。
申込〆切 2012年3月8日(木)必着

一緒に楽しく歩きましょう！是非来て下さいね。

【講師】NPO 法人日本健康運動指導士会 高知県支部 岡田 万菜実 先生

【内容】

- ウォーキングの基本について
 - ・正しい姿勢
 - ・腕、足の動かし方
- ウォーキングの効果について
- 楽しくウォーキングを続けるには
- ストレッチ体操のやり方
- 実際に外を歩いてみよう -2km程度-
 (天候などの都合により実施しない場合があります)

■ 万一事故が発生した場合の責任は、主催者加入の傷害保険範囲以外には負えませんことをご了承ください。

●申し込み問い合わせ先: **高知県生活協同組合連合会** 《土・日休》
 住所: ☎781-0013 高知市薊野中町16-8 こうち生協気付
 TEL: 088-846-3663 / FAX: 088-846-3664
 メール: kochi.kenren@gmail.com
 HP: [高知県生協連 検索 http://kochikenren-coop.jp](http://kochikenren-coop.jp)

- 【高知県生協連 会員生協】
- 高知医療生活協同組合
 - 高知県学校生活協同組合
 - 高知県立大学生生活協同組合
 - 高知県高齢者福祉生活協同組合
 - 高知大学生生活協同組合
 - 高知県庁消費生活協同組合
 - こうち生活協同組合
 - 高知県労働者共済生活協同組合
 - 生活協同組合 コープ自然派こうち
 - セイレイ高知消費生活協同組合
 - ミロク消費生活協同組合

高知県生協連会員生協組合員対象 3/24(土)「ウォーキング教室」参加申し込み書

参加券等送付先(代表者住所) 〒 -		連絡先電話番号(当日連絡可能な番号)		
- -		- -		
本人又はご家族の加入生協名 (当てはまるものを〇で囲んで下さい・複数可)	区分 (どちらかを〇で囲んで下さい)	氏名	性別	年齢
医療/学校/県立大/福祉/高知大/県庁/ こうち/労済/自然派/セイレイ/ミロク	組合員・家族	(代表者)	男・女	〇代
医療/学校/県立大/福祉/高知大/県庁/ こうち/労済/自然派/セイレイ/ミロク	組合員・家族		男・女	〇代
医療/学校/県立大/福祉/高知大/県庁/ こうち/労済/自然派/セイレイ/ミロク	組合員・家族		男・女	〇代
医療/学校/県立大/福祉/高知大/県庁/ こうち/労済/自然派/セイレイ/ミロク	組合員・家族		男・女	〇代

※ 記入してこのまま FAX 送信(088-846-3664) 又は 切り取りハガキにはがれないように貼付し(☎781-0013 高知市薊野中町16-8 こうち生協気付 高知県生活協同組合連合会)まで送付してください。
 ※ 個人情報とは今回の企画運営以外では使用いたしません。