

超初心者向け

# 岡谷市大人のための

## RUN & WALK教室

まずは自分のペースで



まずは楽しむこと



まずは運動不足解消



歩行測定器を使って自分のくせを知りましょう。歩行年齢、速度年齢、バランス年齢、姿勢年齢がわかります。測定結果を活かしたトレーニングをやってみましょう。

### まずは始めてみませんか?!

主催

岡谷市教育委員会

主管

(株)やまびこスケートの森

日程

4/20 5/4 5/18  
6/1 6/15 6/22

※暑くなる前の時期に限定した全6回日曜日の開催となります

時間

午前 9:15~10:45

場所

やまびこ国際スケートセンター、やまびこ公園、諏訪湖畔を予定

参加資格

岡谷市在勤在住 概ね25歳~65歳まで

参加費

3,600円 別途スポーツ保険料1,870円(任意)

定員

25名(先着順)

裏面あり→

みんなで走るって  
楽しいな♡

ランとウォークの  
基礎が分かった!

