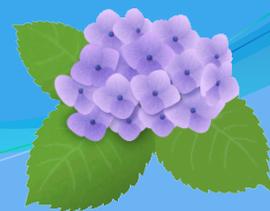


2013年7月20日(土)



## MOVE UP MOTION



### 「美しく、効率よく、安全に」行うための ウォーキング講座(基礎編)

～ウォーキングを健康づくりに役立てるための  
正しい知識と安全に楽しむ方法を学びましょう!～

- 【日時】平成25年7月20日(土)  
10:00～12:00(受付9:30～)
- 【集合場所】三重県営サンアリーナ サブアリーナ
- 【参加対象】小学生からご高齢者までの健康な方
- 【内容】フラフープを利用した正しい歩き方やストレッチ、  
ボールを使った簡単な体力作りなど、ウォーキング  
に関する基礎的な実技講座。
- 【講師】皇學館大学教育学部教育学科 小木曾一之先生
- 【募集人数】50名(定員になり次第終了)
- 【参加費】無料
- 【準備物】上履き、動きやすい服装(靴)、飲み物
- 【申込方法】電話申込み 6/20(木)より受付開始
- 【備考】保険には主催者が加入いたしますので、申込の際、  
氏名・住所・生年月日をお伝えください。終了時間  
は若干変更となることもございます。

お申込み・お問合せ先→(株)スכולチャ三重 事業グループ

TEL 0596-22-7700

三重県伊勢市朝熊町字鴨谷4383-4

三重県営サンアリーナ

指定管理者 株式会社スכולチャ三重

