

# 健康ウォーキング教室

令和5年9月10日(日)

10:00~12:00

参加無料

受付 9:30~9:50 南山屋外運動場

※雨天の場合は、受付・ウォーキング教室を国際交流スポーツセンターで行います

**場所** ウォーキング教室・・・南山屋外運動場 ランニングコース  
ストレッチ体操・・・国際交流スポーツセンター メインアリーナ

**講師** 林 光能 氏(元三沢市役所 社会体育専門指導員)

**持ち物** 内ばき、汗ふきタオル

※みさわ健康ポイントカードをお持ちの方はご持参下さい。

3ポイント対象になります

**募集** ~令和5年9月3日(日)

18歳以上 先着20名(定員になり次第締切)

電話または国際交流スポーツセンター窓口、電子メールで申し込みください。

申込用紙はホームページからダウンロードまたは国際交流スポーツセンター  
窓口にあります。

※電子メールで申込の方は、氏名(ふりがな)、性別、住所、電話番号、

「健康ウォーキング教室参加希望」と入力して送信して下さい。



問い合わせ

三沢市国際交流スポーツセンター内 一般財団法人 三沢市スポーツ協会

電話 0176-51-4466

電子メール misawa-spokyo@orion.ocn.ne.jp

ホームページ URL <https://misawa-spokyo.or.jp>

# 健康ウォーキング教室

令和5年9月10日(日) 10:00~12:00

受付 9:30~9:50 南山屋外運動場

参加  
無料

※雨天の場合は、受付・ウォーキング教室を国際交流スポーツセンターで行います

**場所** ウォーキング教室・・・南山屋外運動場 ランニングコース  
ストレッチ体操・・・国際交流スポーツセンター メインアリーナ

**講師** 林 光能 氏(元三沢市役所 社会体育専門指導員)

**持ち物** 内ばき、汗ふきタオル

※みさわ健康ポイントカードをお持ちの方はご持参下さい。

3ポイント対象になります

**募集** ~令和5年9月3日(日)

18歳以上 先着20名(定員になり次第締切)

電話または国際交流スポーツセンター窓口、電子メールで申し込み下さい。

申込用紙はホームページからダウンロードまたは国際交流スポーツセンター窓口にあります。

※電子メールで申込の方は、氏名(ふりがな)、性別、住所、電話番号  
「健康ウォーキング教室参加希望」と入力して送信して下さい。



## 問い合わせ

三沢市国際交流スポーツセンター内 一般財団法人 三沢市スポーツ協会

電話 0176-51-4466

電子メール misawa-spokyo@orion.ocn.ne.jp

ホームページ URL <https://misawa-spokyo.or.jp>

-----きりとり線-----

## 健康ウォーキング教室 申込用紙

ふりがな 氏名		電話番号
	男・女	
	男・女	
	男・女	

9月3日(日) 締切

# 令和5年度 健康ウォーキング教室 開催要項

- 1 目的 身近にできる身体運動であるウォーキングの「歩き方」を学び、ウォーキングを日常生活に取り入れることにより、生涯を通じて健康の維持・増進を図ることを目的とする。
- 2 主催 一般財団法人 三沢市スポーツ協会
- 3 日時 令和5年9月10日（日）10:00～12:00 受付9:30～9:50
- 4 場所 ウォーキング教室・・・南山屋外運動場 ランニングコース  
ストレッチ体操・・・三沢市国際交流スポーツセンター メインアリーナ
- 5 講師林 林 光能 氏（元三沢市役所 社会体育専門指導員）
- 6 対象 18歳以上
- 7 定員 先着20名（定員になり次第締切）
- 8 参加料 無料
- 9 持ち物 内ばき、汗ふきタオル  
※みさわ健康ポイントカードをお持ちの方はご持参ください。3ポイント対象になります。
- 10 募集期間 ～令和5年9月3日（日）
- 11 申込方法 電話または国際交流スポーツセンター窓口、電子メールで申し込み下さい。申込用紙はホームページからダウンロードまたは国際交流スポーツセンター窓口にあります。  
※電子メールで申し込みされる方は、氏名（ふりがな）、性別、住所、電話番号、「健康ウォーキング教室参加希望」と入力して送信して下さい。
- 12 問い合わせ 三沢市国際交流スポーツセンター内 一般財団法人 三沢市スポーツ協会  
電話 0176-51-4466  
電子メール misawa-spokyo@orion.ocn.ne  
ホームページ URL <https://misawa-spokyo.or.jp>

## 個人情報保護について

参加申込に際してご提出いただく個人情報の管理は（一財）三沢市スポーツ協会が行います。また、個人情報は保険会社に提出する名簿の作成、参加者との連絡調整に使用します。事業開催中、教室の様子を撮影する場合があります。写真の肖像権については、（一財）三沢市スポーツ協会に帰属します。写真は広報活動等の目的で協会ホームページ等に掲載することがあります。あらかじめご了承いただきますようお願いいたします。