

みんなでウォーキング教室 (2026)

今年もウォーキング教室を開催します★☆☆

特別な道具は何もありません。

みんな揃って体操したら、5キロのコースを約1時間かけて歩きます。

ゆったりおしゃべりしながら歩いたり、少し速めのスピード歩いて汗をかいたり、それぞれのペースで春野町の豊かな自然を感じながら歩いてみませんか？



開催日：土曜日、日曜日 全14回 (7月、8月はお休みします)

6月13日(土)	6月21日(日)	9月12日(土)	9月27日(日)	10月10日(土)
11月14日(土)	11月29日(日)	12月12日(土)	12月20日(日)	1月9日(土)
1月24日(日)	2月13日(土)	2月28日(日)	3月13日(土)	

※3月=はるの湯発着で行います。希望者はウォーキング後に温泉に入る事もできます。

※3月は14:00スタート予定



◎時間：9:45～11:15

◎場所：高知県立障害者スポーツセンター 周辺道路

◎参加費：1,000円(保険代含)

◎対象：立位の障害児・者(5キロ程度が歩ける方)と家族

◎定員：15名程度

◎その他：雨天時は原則中止します。3月の温泉入浴料は自己負担となります。
毎回5キロを1時間～1時間10分程で歩きます。



【申込先】〒781-0313

高知市春野町内ノ谷1-1 高知県立障害者スポーツセンター

TEL: 088-841-0021 / FAX: 088-841-0065 (担当: 村田、井上)

-----切り取り線-----

ウォーキング教室参加申込書

令和 年 月 日

村田 行

連絡先	〒		TEL :	-	-
			携帯 :	-	-
(ふりがな) 氏名		年齢 歳	性別 男・女	障害名	写真の使用 可・不可
(ふりがな) 氏名		歳	男・女		可・不可

【個人情報取扱いについて】

業務上知り得た個人情報を、業務運営に必要と認められる目的以外には利用、もしくは第三者に開示・提供することはありません。