

運動で見直すライフスタイル

～ラクに楽しくウォーク&ジョグ～

誰でも気軽にできる運動の代表『ウォーキング』と『ジョギング』
気軽にできるからこそ、正しい方法を学ぶことで、より効果的かつ安全に行う
ことができます。

健康運動指導士が講義と実技を交えて『ラクに疲れない歩き方・走り方』
『ひざや腰を痛めない歩き方・走り方』などイチからレクチャー。今の自分の
運動レベル・生活習慣を見直します。運動初心者の方もぜひご参加ください。

日程・内容

- 第1回 11月2日 正しいウォーキングとは？
第2回 11月9日 ゆっくり行う正しいジョギングとは？
第3回 11月30日 自分に合わせた運動プログラム
第4回 12月7日 いつもの景色から一歩踏み出す屋外レッスン
全4回 いずれも金曜日 19:00～20:30

- 対 象 18歳以上の千代田区在住・在勤・在学者（高校生を除く）
定 員 20名（締切後、抽選の上ハガキでご連絡）
参加費 2,500円（全4回分・保険料含む）
会 場 九段生涯学習館（第4回目は屋外にて行います）
申込み 10月20日（土）17時までに電話、FAX または
ホームページより九段生涯学習館へ

※FAXの場合：講座タイトル/氏名（ふりがな）/郵便番号・住所/
電話番号/年齢/在勤・在学の場合は勤務先・学校名を記載

企画運営 千代田ランニングクラブ

- ▼お子様の同伴はご遠慮いただいております。
▼天候や交通機関の運行状況およびその他の事情により、講座が中止、変更になる場合がございます。
予めご了承ください。
▼ご本人さま以外のご参加はお断りいたします。



【講師】
鈴木 隆介

（健康運動指導士/JATI認定
上級トレーニング指導者）
プロトレーナー・ランニングコー
チとして、子どもからシニア・ア
スリートまで延べ1万人以上への
運動・トレーニング指導を行う。
グループ・団体を対象とした目的
別運動指導、怪我なく効率よく走
るためのランニングレッスンなど
も多数指導。また、自身が統括を
務める陸上クラブにて一般ランナ
ーから学生まで陸上競技全般の指
導を行っている。

【区民自主企画運営講座とは】
千代田区に在住・在勤・在学する
5名以上の団体が企画した講座を実
施し、区民の自発的な学習意欲を喚
起するとともに、サークル活動を推
進することを目的として展開する
講座

主催
問合せ先 千代田区立 九段生涯学習館
〒102-0074 千代田区九段南 1-5-10



千代田区立
九段生涯学習館
こころを育み 明日へつなぐ

電話 03-3234-2841

FAX 03-3262-7460

HP <http://www.kudan-ll.info/>

