

参加費
無料

オリンピックから学ぶ
特別教室

ウォーキング セミナー

“歩き”が、すべての動きの基礎になる。
～スポーツにも日常にも活きる、動きの土台づくり～

歩くことなら
始めやすい！

基礎体力アップ！
初心者も安心！

姿勢・歩き方
呼吸法を伝授！

2026.9.5 土
10:00～11:30

場所

あかし保健所 1F 多目的ホール
(明石市大久保町ゆりのき通り1丁目4-7)

対象

お子様からシニア世代までどなたでも
(15分間のウォーキングができる体力のある方)

おひとりでも、ご家族でも、参加大歓迎!!

定員

50名 ※定員を超えた場合は抽選となります。

お申し込み

締切：令和8年8月19日(水)

メール・FAX・フォームのいずれか

【メール・FAXの場合は次の①～⑤をお送りください。】

①氏名 ②住所 ③電話番号 ④メールアドレス ⑤年齢

講師

バルセロナオリンピック
女子マラソン日本代表
小鴨 由水さん
(明石ふるさと大使)

フォーム申込みはこちら



お問合せ先

明石市 文化・スポーツ室 スポーツ振興担当 (明石市中崎1丁目5番1号)
☎ 078-918-5624 ☎ 078-918-5194 ✉ event-spo@city.akashi.lg.jp