



歩き方教室

～気持ちよく格好よく歩いていますか？～ (全2回)

姿勢を直し足指でのキックにポイントをおくだけで、体の負担が減りスムーズに歩けるようになります。結果として、時間短縮になったり長く歩けるようになったりもします。現在の自分の歩き方を見直し、足指セパレーターも使用しながら正しいフォーム（姿勢、目線、リラックスなど）を身につけていきましょう。

歩く楽しさと爽快感を味わうことにより、日々の通勤・通学、散歩においても積極的に歩けるようになり、健康づくりにつながります。

日 時 2025年1月18日・25日(土)
いずれも14:00～16:00

場 所 町田市立町田第一中学校 (町田市中町1-27-5)
JR横浜線町田駅下車徒歩約12分・小田急線町田駅下車徒歩約10分

講 師 一般社団法人ものづくり文化振興協会 講師 馬淵 正彦氏

対 象 中学生以上の方

定 員 20名(申込み多数の場合は抽選します)

参加費 2,500円

申込締切 2024年12月16日(月) <必着>



<お申込み方法>

裏面の受講申込書に必要事項を記入のうえ、郵送またはFAX(042-703-8536)にてお申し込みください。

または、さがまちコンソーシアムホームページのさがまちカレッジ申し込みフォームに必要事項を入力して、送信してください。



さがまちカレッジ

お問い合わせ・お申込み先

さがまちコンソーシアム 事務局(公益社団法人相模原・町田大学地域コンソーシアム)

住所: 〒252-0303 相模原市南区相模大野3-3-2-301 ユニコムプラザさがみはら内

TEL: 042-703-8535

FAX: 042-703-8536

E-mail: college@sagamachi.jp

ホームページ: <https://sagamachi.jp/> お問い合わせ時間: 月～金曜日(祝日を除く)9:00～12:00 13:00～17:00



受講申込書

 さがまちカレッジ

申込期限 **2024年12月16日(月)**

※申込期限以降も、定員に余裕のある場合は、お申込みいただけます。

詳しくは、コンソーシアム事務局〈TEL042-703-8535〉にお問い合わせください。

FAX申込先 042-703-8536

		申込日	月	日
*受講講座名	歩き方教室		*講座NO.	A2440151

*フリガナ		*性別	男 ・ 女
*氏名		*年齢	歳
*住所	〒		
*TEL		FAX	
携帯電話			
E-Mail			
*所属	<input type="checkbox"/> 生徒(中学 ・ 高校 年) <input type="checkbox"/> 学生(年) <input type="checkbox"/> 主婦 <input type="checkbox"/> 勤労者 <input type="checkbox"/> その他()		
備考			

*記入必須項目

※原則として、お一人様につき一枚、受講申込書をご提出ください。

※お申込み時に記載していただいた内容は、当法人事業に係る目的のみ使用します。

さがまちコンソーシアムとは—

「さがまちコンソーシアム」は、相模原市と町田市を生活圏とする大学、NPO、企業、行政など様々な主体が連携し、魅力あふれる地域社会を創造することを目的に設立されました。多彩な学びの場を市民に提供する「教育学習事業」、まちづくりの担い手を育成する「人材育成事業」、新たな文化・福祉・産業の発展に寄与する「地域発展事業」を3つの柱としてさまざまな事業を展開しています。