平成25年度　大東市立生涯学習センター **アクロス** 主催

はじめてみよう！
ウォーキング講座

～こころとからだの癒しは
ウォーキングから～

ウォーキングは心身の健康の源です。
海外やわが国の楽しいウォーキング実施例を紹介。
正しい歩き方のコツを知り、楽しみながら健康になりませんか。
最終回には大東市内を歩きます。

全5回

2013年 **9月 4日**
11日
18日
25日
10月 2日

いずれも **水** 曜日 午後 **2** 時～**4** 時
最終回のみ 午後 **1** 時～**5** 時
最終回が荒天の場合は **3日(木)** に順延

講師　日本ウォーキング協会　専門講師
畑中一一（かずいち）さん

対象　どなたでも

料金　**1,500**円（初回一括支払い・保険代含む）

定員　先着**30**人（要予約）

会場　アクロス4階 メディア研修室
最終回は大東市内ウォーキング
（アクロス集合）

持ち物　筆記用具

その他　動きやすい服装でお越しください
最終回のウォーキングコースの詳細は、講座内でお話しします

受付開始
8月5日(月)

お申し込み お問い合わせ　大東市立生涯学習センター **アクロス**
〒574-0036
大阪府大東市末広町 1-301 ローレルスクエア住道サンタワー内 ※JR 住道駅南側高層マンション内
TEL：072-869-6505　FAX：072-870-1405　E-mail：info@daito-across.jp
HP：「大東 アクロス」で検索　開館時間 午前9時～午後10時　※地図は裏面にあります

アクロスのお願い：当センターの駐輪場は非常に狭くなっています。なるべく公共交通機関や徒歩でお越しください。

講師プロフィール

畑中　一一（はたなか　かずいち）

（日本ウォーキング協会　専門講師）

１９３７年３月生まれ。

１９９９年１月より２００１年１月までの２年間、
伊能忠敬の足跡をたどる「伊能ウオーク」（日本ウオーキング協会・
朝日新聞社他・主催）に本部隊員として参加。
延べ１１０３０キロを５７４日かけて完歩。

この体験を活かし、現在、ウオーキングアドバイザーとして各地で指導、
講演、講座、執筆活動を行っている。

◇著書　私の伊能ウオーク５７４日・日本再発見の旅　２００１年４月 現代書館
◇日本レクリエーション協会
　　レクリエーション運動普及振興功労者表彰　　平成２１年　９月
◇大阪府知事　生涯現役スポーツ賞表彰　　平成２４年１１月

会　場

大東市立生涯学習センター アクロス

〒574-0036 大阪府大東市末広町 1-301
ローレルスクエア住道サンタワー内
(JR 住道駅南側高層マンション内)

●H　P：「大東アクロス」で検索
●開館時間　午前９時～午後１０時
●休 館 日　第２木曜日（祝日の場合は翌日）

お願い：当センターの駐輪場は非常に狭くなっていま

JR住道駅南側に連絡通路で直結しています。