

ウォーキングで
健康づくりをはじめましょう

初心者
大歓迎

<会員募集中>

青森ウォーキングクラブ

目的

青森ウォーキングクラブは、いつでも、どこでも、だれでもが参加できる市民総参加型のウォーキングの各種事業を展開し、健康と心身の滋養を図り、明るい社会づくりへ貢献していきます。特に、ファミリー、子供たちの参加できる事業とともに、高齢化社会に向けての子供から老人までが集えるような事業展開を目指しています。

「楽しみながら歩けば風の色が見えてくる」を合言葉に、自分に合ったそれぞれの事業に参加し、ウォーキングに親しんでいきましょう

見えないヒモで天から吊り上げられている気持ちで

景色を楽しむ目の高さ

ひじを曲げてコンパクトに振ると早く振れます
また身体の不必要な揺れを防ぎます

お腹も引き締まっています

お尻も引き締まってヒップアップします

ひざを伸ばして

きれいに伸びると後姿も美しい

ひざを伸ばしてかかとからスッと着地

つま先で重心を残して踏み込むと歩幅が広がる

呼吸は自然に歩くスピードに合わせて「吸う吸う」「吐く吐く」、リズムカルに呼吸すると疲れません。
さあ、しなやかに美しく歩きましょう。

入会のご案内

所定の申込書（裏面）にご記入の上

入会金（1名、1回のみ） 1,000円

年会費 個人会員 3,000円

家族会員 5,000円

を添えてお申し込みください

原則として 毎月1~2回 主として日曜日

例会ウォークを実施いたします

長楽コース 約15km

短楽コース 約10km

青葉コース 約5km

一般社団法人 日本ウォーキング協会・青森県ウォーキング協会加盟

青森ウォーキングクラブ

青森市新町2丁目7-16 日専連しんまちプラザ内

電話 017-735-1154（責任者：中嶋 與志久）

FAX 017-723-7246

事務局 090-7079-8058 工藤喬也

※詳しい内容はホームページをご覧ください

お問い合わせ
申し込み

事務局