しんじゅく健康プロジェクト ～歩くことからはじまる健康スタイル～　令和５年度

ウォーキングマスター養成講座

無料

Let's enjoy ウォーキング！

いつでも、どこでも、だれでも気軽に取り組めるウォーキングを
地域に広めることのできる「ウォーキングマスター」を育成する講座です。
ウォーキングイベントの企画・運営方法やウォーキングコースの作り方などを学び、実際に区の初心者向けウォーキング教室のコースづくりや運営に挑戦していただきます。ウォーキングマスターとなって、ウォーキングの輪を新宿に広めませんか。

実施日

令和5年 8月17日から 9月28日の毎週木曜日(全7回)
9時15分～11時45分　各回の内容は裏面をご覧ください。
※単回での受講はできません

対象

地域での活動に意欲のある
18歳以上の区内在住、在勤、在学又は新宿区で活動されている方

申し込み期間

7月18日(火)～8月16日(水)

申込み 問い合わせ

右記二次元コードよりインターネットでお申し込みいただくか、
下記の電話・FAXでお申し込みください。
電話 03(5273)3047　FAX 03(5273)3930
新宿区健康部健康づくり課

協力

NPO法人新宿区ウオーキング協会

会場　新宿区立大久保スポーツプラザ（大久保３−７−４２）

講師（奥田講師は9月14日のみ）

小林昌仁
NPO法人新宿区ウオーキング協会
会長

【経歴】
一般社団法人
日本市民スポーツ連盟・顧問
一般社団法人
日本ウォーキング協会・専門講師

奥田文子
早稲田大学スポーツ科学学術院
非常勤講師

【資格】
保健師、看護師、心理相談員
健康運動指導士、ヘルスケア・トレーナー
フェルデンクライス・メソッド公認
プラクティショナー

しんじゅく健康プロジェクト ～歩くことからはじまる健康スタイル～

ウォーキングマスター養成講座

日時・講座内容

講座開催時間 9時15分～11時45分

実施日

第1回	8月17日（木）	・オリエンテーション ～楽しく歩くために～ ・大切なウォーミングアップとクーリングダウン
第2回	8月24日（木）	・ウォーキングイベントの企画・運営 ・ウォーキングコースの作り方 ～コースマップの作り方、コマ図作成～
第3回	8月31日（木）	・コースマップを作ってみる ～初心者向けウォーキング教室「いきいきウォーク新宿」のコース作成～
第4回	9月 7 日（木）	・「いきいきウォーク新宿」コースマップの発表・決定 ・ ウォーキングのワンポイントレッスン
特別回	9月14日（木）	・スキルアップ講演 「歩くためのカラダの仕組み」
第5回	9月21日（木）	・作ったウォーキングコースを歩いてみよう ～下見の手順、下見の実施～
第6回	9月28日（木）	・復習・ウォーキングを続けるために ・閉講

※単回での受講はできません。特別回を除き5回以上受講された方に修了証を交付いたします。

修了生は令和5年10月28日（土）開催のウォーキングイベント「しんじゅくシティウォーク」や令和6年3月22日（金）開催ウォーキング教室「いきいきウォーク新宿」の運営に任意でご参加いただけます。