

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!



からだにいいことはじめよう!

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6年9月5日から10月17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

8月7日(水)～9月4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からお申し込みいただくか、
下記の電話・FAXからお申し込みください。
電話 03(5273)3494 FAX 03(5273)3930
新宿区健康部健康づくり課



協力

NPO法人新宿区ウォーキング協会

会場

新宿区立大久保スポーツプラザ (大久保3-7-42)
新宿区立戸塚地域センター (高田馬場2-18-1)

講師 (奥田講師は10月17日のみ)



小林昌仁

NPO法人新宿区ウォーキング協会
統括理事

【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

健康運動指導士・保健師

【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

9月5日(木)

大久保スポーツプラザ

- ・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

9月12日(木)

大久保スポーツプラザ

- ・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

9月19日(木)

大久保スポーツプラザ

- ・コースマップを作ってみる
～「いきいきウォーク新宿」のコース作成～

第4回

9月26日(木)

戸塚地域センター

- ・「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

第5回

10月3日(木)

戸塚地域センター

- ・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

10月10日(木)

大久保スポーツプラザ

- ・復習・ウォーキングを続けるために
- ・閉講

特別回

10月17日(木)

大久保スポーツプラザ

- ・スキルアップ講演
「歩くためのカラダの仕組み」

※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6年11月9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7年3月28日(金)開催ウォーキング教室「いきいきウォーク新宿」の運営にご参加いただけます(必須ではありません)