

健康でステキな体形を手に入れよう! 「春の霊石山山歩を楽しむ ウォーキングセミナー」

9:00-13:30
4月24日(日)

ウォーキングセミナー

参加者募集

お申込・お問い合わせは
道の駅清流茶屋かわはらへ



千代川水辺プラザで、講師に君塚さんを招いてウォーキングセミナーを開催します。
正しい姿勢づくりと基本となる歩き方・美しい歩き方になるための歩行トレーニング・健康でステキな体形を手に入れる歩き方・ウォーキングの心得などを指導していただきます。
その後、千代川水辺プラザを出発して、鳥取県林業試験場の21世紀の森まで6.5kmのウォークを楽しみます。

※雨天時は河原町総合体育館でウォーキングセミナーを開催します。



集合場所・駐車場

- ◎ 鳥取市河原町の水辺プラザ
- ※ 雨天時は河原町総合体育館

定員・参加費

- ◎ 定員 先着50名
- ◎ 参加費 500円
- ◎ 申込期限 4月17日(日)
- ※ 定員になり次第締め切ります。
- ※ 定員に満たない場合は期限後の申込、当日の参加も受け付けます。

講師プロフィール



君塚 正道

きみづか まさみち

ウォーキングインストラクター

1979年、静岡県御殿場市生まれ。国土舘大学体育学部卒業。幼少期から陸上競技に打ち込み、競歩の国体選手として活躍。20歳のときに膝を痛めたことをきっかけに「日常生活の歩行運動」に着目し、上半身・下半身・体幹のバランスを考えた歩行理論を確立。指導歴12年のウォーキング専門のインストラクターとして講演をはじめ、雑誌・テレビ・ラジオ等でも活躍中。著書に「あと14分歩くと健康になる」(主婦と生活社)がある。

セミナー内容

- ◎ 受付▶9:00 場所は河原町の水辺プラザです。※ 雨天時は河原町総合体育館で受付となります。
- ◎ セミナー▶9:30~11:00
- ◎ ウォーキング▶11:00~13:30 この間、昼食を21世紀の森でとります。
- ◎ 昼食▶12:00~13:00

お昼は、21世紀の森の森林学習展示館でいただきます。メニューはニユウヒカリののおむすびと地元の山菜天ぷらがメインになっている、北村のお食事処つどいの森田さんによる「春の彩り弁当」です。

21世紀の森は自然解説付きで歩きます。案内人は、前田森林植生研究所の主宰者で、鳥取県林業試験場で森林研究をしていた経験を生かし、森林や樹木に関する活動を続けている前田雄一さんです。



森田さんの春の彩り弁当

持ち物・格好

- ◎ 帽子、水分補給できる飲料、タオル、雨具などをご持参ください。歩きやすいウェアやシューズの着用、また手さげ、肩かけカバンは避け、リュックやウエストポーチなどのご使用をおすすめします。

特典・予告

- ◎ 参加者全員に記念品と歴史も自然もまる分かり♪道の駅かわはらオリジナル「河原町 霊石山散策マップ」をプレゼント。
- ◎ 8月には「河原一の名山・霊石山徹底探訪ツアー」を開催します!!



記念品の桜クッキー

