

うきうき♪

Mikiの ウォーキング教室

日頃から何気なく行っている「歩く」動作について、姿勢やフォーム、健康づくりのための適切な強度など、ウォーキングのスペシャリストが、コツや、ポイントを伝授します

日時 令和8年

10月26日月

11月2日月、16日月

9:30～10:30

全3回

講師

南 美紀 氏

(旧姓：板倉)



順天堂大学 スポーツ健康科学部
スポーツ科学科 卒業



- 健康運動指導士
- 日本ウォーキング協会
公認指導員
- 全日本ノルディックウォーク
連盟公認指導員

★1992年
バルセロナ五輪
女子 10km 競歩 日本代表

初心者
大歓迎!

場所

庄川水辺ふれあいロード、
砺波総合運動公園周辺
(雨天時は、屋内で行う)

対象者

ウォーキング愛好者

定員

20名

受講料

1回 1,000円

●全3回分を
まとめてお支払いの場合

300円
お得!

2,700円

申込み方法

当体育センター受付窓口へ、
受講料を添えて、
直接申し込み。

申込期限は、3日前まで。
(定員になり次第締切)

動きやすい服装と
運動靴で
ご参加ください

詳しくはホームページを
ご覧ください



主催 / (公財) 富山県スポーツ協会 富山県西部体育センター
お問い合わせ 富山県西部体育センター TEL.0763-33-3412

