

「仲間と楽しむウォーキング！」

ー健康づくり・関係づくりー

平成20年11月28日(金)～29日(土)

会場 国立女性教育会館 (東武東上線武蔵嵐山駅徒歩12分)

1泊2日

参加費 8,000円～8,400円 (夕食会費・宿泊費を含む)

1日のみのご参加 1日1,500円

宿泊室のタイプにより金額が異なります。お申し込みの際にご確認下さい。
プログラム2日間の朝食・昼食は参加費とは別に各自のご負担となります。

28日(金)

開会にあたって「健康づくりを通じた人間関係づくり」 13:00～13:30

男女共同参画の基本である「自他を尊重すること」「日常の重要性」についてお話しします。

出会いの時間「私の健康づくり」 13:30～14:00

ご自身が実践している健康づくりについて、情報・意見交換します。

講義・実技「あなたに合ったウォーキング！ - 最適な歩き方と健康づくり」 14:00～16:40

「ペース」「フォーム」「継続の工夫」などの視点で一人ひとりに合ったウォーキングの方法と健康づくりへの効果についての講義の後、実際にウォーキングコースを歩きます。

もみじみ

「紅葉見ライトアップ」見学(希望者のみ) 17:00～

会館敷地内にある日本庭園のもみじのライトアップをお楽しみ下さい。

夕食会 18:30～20:00 自由に交流を深めていただきます。



29日(土)

講義「女性とスポーツ - 知られざる人見絹枝」(希望者のみ) 9:00～9:50

日本女性初のオリンピックメダリスト(陸上)人見絹枝の素顔に迫ります。

実技・話し合い「仲間と楽しむウォーキング」 10:00～12:30

お互いにフォームのチェックをしながらウォーキングを行います。
今話題の太極拳の体験もできます。

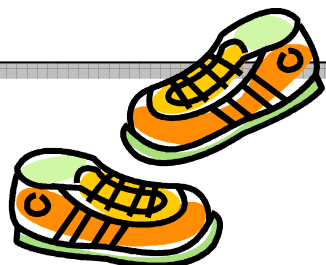
講師(プログラム順)

日本女子体育大学

佐伯 徹郎氏

穴水 恒雄氏

笹本 重子氏



【お問い合わせ・お申し込み先】
独立行政法人 国立女性教育会館 事業課
NWEC(ヌエック)男女共同参画プログラム担当

〒355-0292

埼玉県比企郡嵐山町菅谷728番地

TEL:0493-62-6711(代)

FAX:0493-62-6720

URL:http://www.nwec.jp/

E-mail:progdiv@nwec.jp

