

令和7年
4月～



ウォーキング & 車いすラン 広場

毎月第2土曜
13:30～14:30

集合 : 13:15
会場 : 地下トラック
申込み : 初回参加日まで申込用紙を提出
服装 : 動きやすい服・靴
持ち物 : ポール (持っている方)、飲み物

内容

- ◇ウォーキング、ポールウォーキング、車いすランニングなど、皆様に合ったスタイルで体づくりをする機会です
- ◇個人利用にもつながるように用具の使い方や施設の利用方法なども指導員がお伝えします
- ◇車いすランニング参加者はハマピックやマラソンへの出場も視野に入れて活動していきましょう

障害者スポーツ文化センター 横浜ラポール

〒222-0035 横浜市港北区鳥山町1752
TEL: 045-475-2050
FAX: 045-475-2053

7ポール 情報発信サイト
For Smile



活動の様子はこちらをご確認ください



ウォーキング&車いすラン広場

【開催要項】



内容	ウォーキングやポールウォーキング、車いすでのランニングなど皆様に合ったスタイルで体力アップを図る広場です。								
対象	障害のある方とその介助者・家族								
日時	毎月第2土曜日 13:30-14:30 4/12、5/10、6/14、7/12、8/9、9/13、10/11、11/8、12/13、1/10、2/14、3/14 全12回								
場所	地下トラック ※ウォーキング参加者と車いすラン参加者でレーンを分けて実施します								
参加条件	体調が安定している方								
申込方法	初回参加日までに申込用紙を記入の上、総合受付に提出(郵送・FAXも可) ※当日参加も可能です。								
参加費	無料								
持ち物	運動しやすい服装、タオル、飲み物(フタつきの容器)、アームバンド								
タイムスケジュール	<table border="1"><thead><tr><th>時間</th><th>内容</th></tr></thead><tbody><tr><td>13:15</td><td>受付開始 総合受付でアームバンドを取得後、地下トラックへお越しください</td></tr><tr><td>13:30</td><td>広場スタート みんなでウォーキングやランニングを楽しみましょう!</td></tr><tr><td>14:30</td><td>広場終了</td></tr></tbody></table>	時間	内容	13:15	受付開始 総合受付でアームバンドを取得後、地下トラックへお越しください	13:30	広場スタート みんなでウォーキングやランニングを楽しみましょう!	14:30	広場終了
時間	内容								
13:15	受付開始 総合受付でアームバンドを取得後、地下トラックへお越しください								
13:30	広場スタート みんなでウォーキングやランニングを楽しみましょう!								
14:30	広場終了								
注意事項	<ul style="list-style-type: none">●このプログラムは、ポールウォーキングやウォーキング、車いすでのランニングを通じて体力づくりに取り組むプログラムです。立位でのランニングや競技用車いす(レーサー)を使つての参加は、ほかの参加者とペースが異なり危険が伴うため、ご遠慮ください。●プログラム中のケガ等については応急処置の対応となります。●社会情勢や気温等の環境要因により中止または内容が変更になる場合がございます。●参加する際、体調には十分配慮し、自己責任のもとご参加ください。●活動中に記録用・広報用に写真撮影をします(写真撮影にご了承いただない場合でもプログラムへ参加できます。申込用紙に撮影不可の旨ご記入ください)。								