

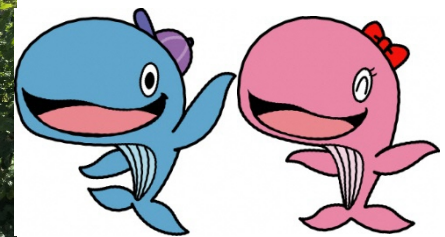
# 昭島市健康づくり連携事業

## 第1期ウォーキング指導者養成講座

ウォーキングを中心とした地域の健康づくりの担い手を養成する講座です。  
昭島市ウォーキングマップを活用して市内を歩きながら、安全にウォーキングを行うための知識と指導法を学びます。



ウォーキング  
指導者養成講座の様子



昭島市公式キャラクター アッキー&アイラン

主催：昭島市

運営：昭和の森エリアサービス株式会社（昭島市健康づくり連携事業登録事業者）

日時 2020年10月7日、14日、21日、28日 水曜日 全4回  
時間 10:00 ~ 12:00

※全日程を修了した方に、修了認定証を授与致します。

対象 全日程に参加でき、1時間程度のウォーキングが可能な方  
（医師から運動を制限されている方を除く）

定員 10名（申込順・定員になりしだい締切らせて頂きます）

問い合わせ：昭和の森エリアサービス株式会社（昭島市健康づくり連携事業登録事業者）

〒196-0001 東京都昭島市美堀町4-13-17

TEL 042-519-8055 FAX 042-544-7080

e-mail: info@showanomori-as.co.jp URL: <http://www.showanomori-as.co.jp>