

大野城まどかぴあ男女平等推進センター市民グループ活動支援事業

パパママちかっぱ応援団主宰 (パパママ応援事業)

# 親子でワクワク ウォーキング!

もしも日々の生活に運動習慣が身についたらどんな変化があるでしょうか。子どもと一緒に楽しみながら気持ちのいい汗を流してみませんか?

運動が苦手、運動不足、  
ダイエットをしたいパパ  
ママにおすすめです♪

日時: 9月6日(日) 10:00~12:00  
場所: 大野城まどかぴあ 多目的ホール

参加  
無料

定員: 親子20組 ※定員になり次第締め切り



フィジカルとメンタルのコンサルタントとして多くの方の幸せと成功を支援したいと2年前に独立。20年前より自らが実践してきた運動方法を広めて“日本を元気にしていく”という思いで活動中!

## 講師 石部 順一氏

一般社団法人 アスリートウォーキング協会 代表理事  
ランニング学会認定指導員  
一般社団法人日本スロージョギング協会 認定講師  
一般社団法人コーチングカレッジ 認定コーチ



アスリートウォーキングとは、心拍計を用いて運動強度を調整しながら行う運動です!  
正しい足裏の着地・フォーム/靴の選び方/なぜ運動が脳や体、心に良いのか/最新の脳科学と運動科学を学びながら体を動かし、子供といっしょに体験していただく講座です。お気軽にご参加ください。

《申込・問い合わせ》 大野城まどかぴあ男女平等推進センター アスカーラ  
TEL 092-586-4000 FAX 092-586-4031 ホームページ <http://www.madokapia.or.jp>  
住所 〒816-0934 福岡県大野城市曙町2-3-1

☆当日は動きやすい服装と靴でお越しください☆