

2人4脚の風。視覚障害者と一緒に走ろう、歩こう！

伴走・歩者養成講習会

～あなたの心に さわやかな風を おくります
目の不自由な方のスポーツを支えて、あなたもいっしょに
「ジョギング」や「ウォーキング」を楽しんでみませんか～

日時 ○ 2012年8月26日(日) 13:00～16:30
いっしょに行く人は、12時40分にJR西宮駅南改札前集合

場所 ○ 西宮市総合福祉センター
西宮市染殿町8番17号TEL:0798-33-5501
(JR西宮駅から南へ徒歩7分)

内容 ○ 伴走・歩入門
もっと気楽に、視覚障害者とランニングやウォーキングを楽しもう！
1. 視覚障害者にとっての歩行と運動
2. ガイドヘルプと伴走・歩
3. 生活を豊かにする伴走・歩
4. 競技での伴走
上記のような内容で、体験実習を2時間程度含みます。

準備 ○ 歩きやすい服装・体育館シューズと屋外運動靴、汗ふきをご用意ください。
☆ジョギングはゆっくり走ります。歩くだけの参加もできます。

参加費 ○ 無料

申込み先 **兵庫県伴走者協会**

TEL & FAX 078-842-0609
〒651-0067 神戸市中央区神若通5-3-26
中山記念会館 神戸ライトセンター内

締切り ○ 2012年8月19日(協会着)
☆伴走初心者の方、初心に戻って練習したい方、視覚障害ランナーで
伴走者と歩いたり、走ったりしてみたい方、伴走について知りたい方、
考えたい方はどなたでもご参加ください。

主催 兵庫県伴走者協会 兵庫県ブラインドマラソン協会