

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11月18日(日) 10:00～12:30
いっしょに行く人は、9時30分にJR尼崎駅南改札口前集合
受付は、9時50分よりベイコム総合体育館第2会議室で行います。

場所 ○ ベイコム総合体育館（尼崎市記念公園）
尼崎市西長洲町1-4-1 TEL:06-6489-2027
(JR尼崎駅より南西に徒歩15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！
・伴走・伴歩の基礎知識（講義）
・伴走・伴歩の体験実習（実技）

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&FAX078-842-0609

〒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11月9日（協会着）
☆歩ける方または走れる方なら、どなたでも参加できます。

主催 兵庫県伴走者協会 兵庫県ブラインドマラソン協会