

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** ○ 2013年9月29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西宮駅より南へ徒歩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！  
・視覚障害者にとっての歩行と運動  
・ガイドヘルプと伴走・歩  
・生活を豊かにする伴走・歩  
・競技での伴走  
上記のような内容で体験実習を約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** ○ ひょうご伴走歩協会 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** ○ 2013年9月20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、どなたでも参加ください。
- 主催** ひょうご伴走歩協会 兵庫県ブラインドマラソン協会