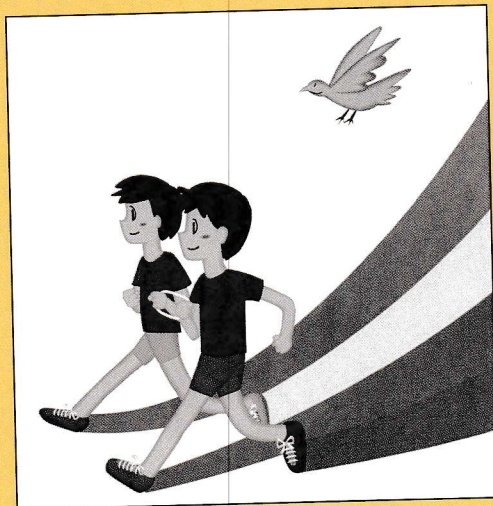


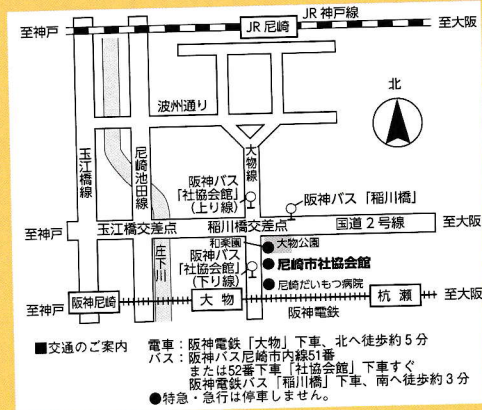
2人4脚の風。視覚障がい者と一緒に走ろう、歩こう！

# 伴走歩入門講習会



～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** ● 2021年11月7日(日) 13:30～16:40
- 場所** ● **尼崎市社協会館** (会議室・大物公園)  
 尼崎市東大物町1丁目1番2号 (06-6489-3550)
- 内容** ● **伴走歩入門 (始めよう！伴走歩)**  
 もっと気楽に、視覚障がい者とランニングや  
 ウォーキングを楽しもう！
1. 視覚障がい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



- 準備** ● 運動できる服装 (更衣できます)  
 汗ふき、飲み物  
 屋外運動靴

**参加費** ● 無料

**申込先** ● **ひょうご伴走歩協会** TEL & FAX 078-842-0609  
 〒651-0067 神戸市中央区神若通5丁目3-26 中山記念会館内

**締切り** ● 2021年10月30日

☆伴走初心者の方、初心に戻って練習したい方、視覚障がい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** ● ひょうご伴走歩協会 兵庫県ブラインドマラソン協会  
 (緊急事態宣言が発令された場合は中止にさせていただきます。)