

令和6年度 ウォーキング教室日程表

場所:岩出市立体育館ほか

時間:13時30分 ~ 14時30分

令和6年5月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15 ①	16	17	18
19	20	21	22 ②	23	24	25
26	27	28	29 ③	30	31	

令和6年6月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5 ④	6	7	8
9	10	11	12 ⑤	13	14	15
16	17	18	19 ⑥	20	21	22
23	24	25	26 予備	27	28	29
30						

令和6年7月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

令和6年8月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

令和6年9月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

令和6年10月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23 ⑦	24	25	26
27	28	29	30 ⑧	31		

令和6年11月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13 ⑨	14	15	16
17	18	19	20 ⑩	21	22	23
24	25	26	27 ⑪	28	30	

令和6年12月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 ⑫	5	6	7
8	9	10	11 予備	12	13	14
15	16	17	18 予備	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

令和7年1月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

【ウォーキング教室注意事項】

- 教室に出席の際は、出席簿に記入してください。
- 教室への参加は、トレーニングウェア等の動きやすい服装でお願いします。(ジーンズは不可)
- 汗拭き用のタオルをご持参ください。
- ウォーキング用のシューズを二種類(屋内、屋外用)ご用意ください。
- 必要な方は、水分補給用にお飲み物をご用意ください。
- 気象による警報発令時の対応について(大雨・洪水・暴風)
 - ※午前11時30分時の時点で解除の場合は開催、未解除の場合は中止となります。
- 保険料の適用範囲について
 - * 教室活動中及び活動場所への往復路に対して適用。
 - * 1日目からの入院・通院に対しての適用。