

スポーツ教室実施報告書

平成 29 年 2 月 7 日 (火)

教室名	ノルディックウォーキング教室		
責任者	大久保 慶三		
実施日	平成 29 年 2 月 7 日		
時間	10 時 00 分 ~ 11 時 30 分		
実施場所			
参加人数	指導者	1 名	合計 20 名
実施内容及び成果	小雪が舞う朝の天気でしたが次第に青空が広がり、風は冷たいですが冬のウォーキングとしては良い天候となりました。 今回も新しく2名の方の参加があり、いつものストレッチの後で基本練習をしました。誰でも初めてポールを持って歩くと考えすぎて手と足が一緒になってしまったりしてぎこちない動作になってしまいます。これも慣れれば自然と普通に歩くようになって姿勢もよくなってきます。 立春も過ぎました、公園内では梅が咲き始めて春が近い事を感じさせてくれます。 今日寒さに負けず皆さん元気にノルディックウォーキングで健康づくり頑張りました。		
			

スポーツ教室支出明細表

諸謝金	円	対象者	名	* 下記に対象者名を記載すること	
会場使用料	円	* 領収書を添付すること			
合計	円				
謝金受給対象者					