

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 ● 2025年10月4日(土) 13:30～16:45

場所 ● **宝塚市立中央公民館**
〒665-0031 兵庫県宝塚市末広町3番53号
※駐車場あり(有料)
・阪急電鉄「逆瀬川駅」下車徒歩12分
・阪急バス(中山寺、山本方面行)宝塚市役所前バス停下車すぐ
・阪神バス小浜バス停から徒歩約7分

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

上記のような内容で体験実習を合計2時間程度含みます。

準備 ● 運動できる服装
汗ふき、飲み物

講師 ● ひょうご伴走歩協会

参加費 ● 無料

申込先 ● **ひょうご伴走歩協会** TEL & FAX 078-842-0609
〒652-0802 神戸市兵庫区水木通2丁目1番9号
中山記念会館 3階 307

締切り ● 2025年9月30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

