

マラソン伴走ボランティア



養成講座

「走りたい」「走ってみたい」と思っている一人では走れない人もいます。
あなたも伴走者をやってみませんか？駆け出しランナーでもできます！！
楽しく、風を切って走りましょう♪

日程（全4回）	内容	講師
6/29（土） 13：30～16：30	【講義・実技】 ・視覚障がい者の障がい特性、 伴歩・伴走理論、視覚障がい者 への接し方について学ぶ。 ・アイマスク体験、伴歩・伴走体験	認定NPO法人 日本ブラインドマラソン協会 常務理事 NPO法人日本スポーツボランティア アソシエーション理事 鈴木 邦雄 (協力) ももたろうパートナーズ
7/6（土）、 7/21（日） 13：30～15：30	【実技】 ・伴歩・伴走の練習	
7/28（日） 13：30～15：30	【実技・修了式・交流会】 ・伴歩・伴走の練習 (視覚障がい者との練習を予定) ・ももたろうパートナーズの活動 紹介と交流会	ももたろうパートナーズ 貝畑 和子 久保 瞳

【場 所】 西ふれあいセンター 3階 ふれあいホール

【受 講 料】 900円

【対 象】 伴走ボランティアに興味があり、
医師からの運動制限のない方

【定 員】 35名程度

【締 切】 6月19日（水）必着

※公社では傷害保険に加入しておりません。必要な方は個人で
ご加入の上、ご参加ください。

※運動できる服装・運動靴でご参加ください。

※第4回目（7/28）は、天候により屋外での練習を予定しております。

※衛生上の理由により、講座で使用するアイマスクは各自ご持参ください。

※ときめきプラザ会員の方は「生涯学習講座受講割引券」をご利用いただけます。

