



心もホットに🔥運動が苦手でも安心！

歩くサッカー



ウォーキングの3倍以上の消費活動量！

運動強度



誰でも参加できて安心・安全！みんなで笑い合える、思いやりにあふれて心も熱くなるスポーツです。

未経験者も、しばらく運動していない...という方も大歓迎！

新感覚のサッカーで、楽しく良い汗をかきましょう！

日時：7月31日（金）
11：00～12：00

場所：2階 多目的ホール

定員：先着20名（申込制）

持ち物：動きやすい服装、汗拭きタオル、
飲み物、室内履き



（運動靴→○、スリッパ→×）

申込：令和8年7月6日（月）～
定員になり次第終了

なかがみ しんいちろう

協力：中上 紳一郎 氏



●一般社団法人浦安市サッカー協会

インクルーシブ・フットボールプロジェクト リーダー

●JWFL公認ウォーキングフットボール コーディネーター