

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 ● 2026年5月30日(土) 13:30～16:45

場所 ● **中山記念会館 1F(大会議室)**
〒652-0802

神戸市兵庫区水木通2丁目1番9号

- ・神戸高速鉄道「新開地」駅から4号出入口 徒歩約5分
- ・地下鉄「湊川公園」駅から南西へ 徒歩約10分
- ・神戸市バス「新開地」または「永沢町」下車 徒歩約5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(更衣できます)
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 ● 2026年5月25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