歩いて地域を見守る！

ちょこぱと 歩き方講座

参加無料



「ちょこっとパトロール」は、散歩やジョギングなど日常生活の中で地域を見守る託麻地域６校区の“ながら防犯”活動です。健康づくりを楽しみながら、地域の安全・安心につながる活動を体験してみませんか。

2026 12.5 Sat 10:00-12:00
（受付 9：30～）

＜参加資格＞
託麻地域６校区に在住・在勤・在学し、健康づくりや地域の見守り活動に関心のある方
※保護者同伴であれば子どもの参加可

会場 **託麻まちづくりセンター 2階ホール**

東区長嶺東7丁目11-15

講師：TRYKE　代表　髙村 聡 様（健康運動指導士）



正しい歩行姿勢
目線の位置や歩幅、腕の振り方など、正しい姿勢の歩行姿勢について学びます。

改善エクササイズ
転倒予防にもつながる足の運び方とバランスを意識して、エクササイズを行います。

実践ウォーキング
講座で学んだ姿勢や腕振りを意識しながら、実際に歩いて体験します。
特典あり！

※当日は運動しやすい恰好でお越しください。
※ちょこパト会員の方はスタンプカードをご持参ください。

主催 | ちょこっとパトロール実行委員会

構成団体 | 託麻地域６校区防犯協会（託麻東・託麻西・託麻南・託麻北・西原・長嶺）
小学校６校（託麻東・託麻西・託麻南・託麻北・西原・長嶺）
中学校４校（二岡、東部、西原、長嶺）
託麻商工会、熊本東警察署、熊本市　　計１９団体

お問合せ
ちょこっとパトロール
実行委員会事務局
（熊本市託麻まちづくりセンター）
096-380-8119