



靴ひもの結び方や呼吸法などのウォーキングの基礎からレベルアップまで2クラスから選択



2023

11/10 (金)

- ① 9:30- 10:30
- ② 10:45- 11:45

受付は各コース15分前～

学んで実践！

ウォーキング教室

パークウォーキング in 西久保公園

参加費無料 ※要申込

健康づくり支援センター主催のウォーキング教室。
緑に囲まれた公園で身体を動かし、心身共にリフレッシュしませんか？【正しい歩き方】を習得してウォーキングを楽しみましょう！



定員
各20名

コース

- ① **ダイナミックコース**〔運動習慣がある方、体力をつけたい方〕
- ② **ベーシックコース**〔これから運動を始めようと考えている方、体力に自信がない方〕

場 所 / 西久保公園(西久保1-43)集合-解散
 対 象 / 20歳～64歳の市内在住で、屋外で60分歩く事が可能な方
 講 師 / 健康づくり人材バンク健康運動指導士
 申 込 / (1)右記二次元コード【申込フォーム】もしくは(2)お電話で(多数抽選)

申込期間

10/15(日)～11/5(日)



【申込フォーム】

小雨決行。天候悪化(大雨-雷雨等)時は、保健センターで開催。
参加決定の方には、11/2(木)頃 (1)メール、(2)ハガキで詳細を通知予定です。



お申込みは、申込フォームまたはお電話で

(公財)武蔵野健康づくり事業団
健康づくり支援センター
武蔵野市吉祥寺北町4-8-10

Tel. 0422-51-0793
受付 (平日8:30～17:00)



ホームページ

健康づくり支援センター | Q