

対象：20歳～64歳の市内在住で
60分間屋外で歩くことが可能な方

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



2024
3 / 1 (金)

- ① 9:30～10:30
- ② 10:45～11:45

受付は各クラス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 武蔵野中央公園

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 / 武蔵野中央公園(八幡町2-4-22)集合-解散

対 象 / 20歳～64歳の市内在住で、60分間屋外で歩く事が可能な方

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

2/1(木)～16(金)



【申込フォーム】

悪天候時は、保健センター(多目的ホール)で開催。

参加決定の方には、2/20(火)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