



託児付き



## 《教室の内容》

☆ 全身の筋肉が動きやすくなるストレッチ

☆ 筋トレは歩きの効果を高める

☆ 正しい姿勢で歩くポイントは足元にも着目

☆ 狙いたい効果によって歩き方も変えよう

☆ 快適に歩くために

服装：動きやすく伸縮性のあるもの。  
薄手のものを重ねて体温調整できるもの。

靴：クッション性が良く、歩きやすいスニーカーなど※インヒールの靴はご遠慮ください。

水分：水かお茶（カフェインレスの麦茶やルイボスティなど）

その他：汗拭き用タオル、両手が空くリュックなど※貴重品は各自お持ちください。

\* メルマガのご案内 \*

「むさしの健康づくり応援ニュース」  
健康づくりに役立つ情報をお届け！  
講座やイベント案内も配信！

はつらつメンバーの方は講座の一部

先行予約特典あり

登録は

dan@star7.jp



# 学んで実践!

# ウォーキング教室

《日常生活での歩きの質を高めるウォーキング教室》

日時：2018年10月5日（金） 小雨決行

時間：午前10時～11時30分

場所：桜堤コミセン～都立小金井公園

対象：武蔵野市民で20歳～64歳まで女性

定員：15名 参加費：無料

託児：9名（4ヵ月～未就学児まで 申込順）

申込：9月3日から健康づくり支援センター窓口

または電話 51-0793

☆メルマガ会員はつらつメンバー特典！

先行予約 8/27～8/30（8/27メルマガ配信）

（詳しくはメルマガのご案内をご覧ください）

お問合せ：（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 51-0793