



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：2019年3月7日(木) 小雨決行

時間：午前10時～11時30分

場所：井の頭恩賜公園 三角広場～井の頭池周辺

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

申込：2月1日から健康づくり支援センター窓口

または電話 51-0793

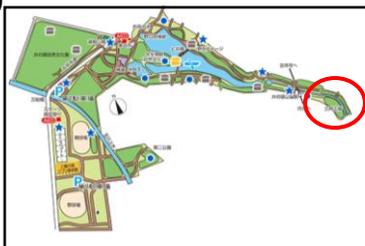
☆メルマガ会員はつらつメンバー特典！

先行予約 1/25～1/30 (1/25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)

集合：井の頭恩賜公園
三角広場

「井の頭公園駅」すぐ
受付：9時45分から



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

《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)
その他：汗拭き用タオル、両手が空く
リュックなど

※荷物のお預かりはありません。

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

