



託児付き



# 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2月5日（火）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

集合：吉祥寺南町コミセン（受付：午前9時45分～）

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：1月15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 1/7～1/10（1/7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

## 《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  
託児：水分補給用飲料、着替え  
汚れ物を入れるビニール袋  
バスタオル（1歳未満のみ）

## \*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

