

# 学んで実践!

# ウォーキング教室

陸上競技場を使って  
いつもと違うウォーキングを楽しもう

開催日

## 12月24日(木)

### \*募集要項\*

- ◆対象: 20歳以上の武蔵野市民  
45分間 屋外で歩く事が可能な方  
要支援・要介護認定を受けていない方
- ◆定員: 15名(多数抽選)
- ◆参加費: 無料
- ◆時間: 午前9時45分~10時30分
- ◆受付: 午前9時30分~
- ◆場所: 武蔵野陸上競技場



### \*ゆっくり のびのび 歩きます\*

《参加の目安》

- これから運動を始めようと考えている方
- 歩くのが遅いと感じている方
- 膝や腰に痛みがあり、運動することに自信がない方
- 年齢関係なく、体力に自信がない方

~しっかり運動したい方~

次回 \*ダイナミックに歩きます\*

1月14日(木)

### \*教室申込のご案内\*

申込: 11月15日~12月10日

参加決定者には参加証を郵送 (12/17投函予定)

方法: (1)メルマガ応募フォーム 11月15日メルマガ配信

(2)往復はがき ①12月24日ウォーキング申込 ②住所 ③氏名 ④年齢

⑤電話番号を記入し右記住所へ郵送

※12月10日消印有効

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

TEL 0422-51-0793



メルマガ登録



(切り取ってお使いください)

〒180-0001

武蔵野市吉祥寺北町4-8-10

(公財)武蔵野健康づくり事業団  
健康づくり支援センター