

学んで実践！ウォーキング教室



靴ひもの結び方や呼吸法など！基礎を学び普段のウォーキングをレベルアップ



希望者には、
続編（R7年3月予定の実践ウォーキング&やさい食堂七福のお弁当つき
栄養講座）にも参加できます
当日講座の終わりに予告あり

- ◆日にち：令和6年 **10**月**4**日（金）
- ◆対象：**20歳～64歳**の武蔵野市民で、60分間程度屋外で歩く事が可能な方
- ◆時間：午前10時～11時30分（受付9時30分）
- ◆定員：30名（申込順） ◆参加費：無料 ◆講師：健康づくり人材バンク
- ◆場所：武蔵野陸上競技場 ※小雨決行
- ◆託児：6名（申込順） 6ヵ月～未就学児

- ◆申込期間：令和6年9月2日（月）～9月30日（月）
- ◆応募方法：かんたん！webフォーム 右記二次元コードから



【お問い合わせ先】

〒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
☎ 0422-51-0793（平日8時30分～17時）

武蔵野 健康づくり支援センター

