

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



オリジナルキャラクター
ムサシDANくん
(公財)武蔵野健康づくり事業団
健康づくり支援センター

希望者には、
続編（R7年3月予定の実践ウォーキング&やさし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7年 **1月31日**（金）
- ◆対象：**20歳～64歳**の武蔵野市民で、60分間程度集団で屋外を歩く事が可能な方
- ◆時間：午前10時～11時30分（受付9時45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：武蔵野中央公園 ※小雨決行

- ◆申込期間：令和6年12月15日（日）～1月17日（金）
- ◆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

