

**歩いて健康!**

参加費  
無料

65歳以上先着  
20名まで



# ウォーキング講座



いつまでも元気に好きなところへ歩いて行くことができるように、正しい歩き方と効果的なウォーキングについて学びましょう!

3回コースで1ランクアップした健康ウォーキングを目指します♪

**日時: 5月 6・13・20 日(金)(3回コース)**  
**10:00~11:30**

- ・ウォーキングの効果、正しい歩き方・姿勢改善や転倒予防
- ・ストレッチ・靴の選び方、履き方 など実践しながら学びます!

**場所: SAKAESTA 多目的ホール**(3回目は屋外を予定)

**講師: 栄スポーツセンター所長 田邊俊介先生**

**持ち物: 水分、タオル、動きやすい服装、運動靴**

**マスク着用をお願いします**

◆お問い合わせ・申し込み先◆

さかえすた

**SAKAESTA・本郷台駅前地域ケアプラザ**

**※4/11(月)10時より申し込み受付します**

**☎045-392-5157**

- ・事前に体温測定し、37.5度以上の発熱がある場合は参加できません。
- ・咳などの風邪症状がある場合も参加をお控えください。

