



「毎日の健康のために取り入れたい」、「いつでもどこでも手軽に取り組める」ウォーキングについて、楽しく学びましょう。それぞれテーマが異なるため、興味のある講座を選んで受講することができます。この機会に受講してみませんか。

10月8日(水) 13:30~15:00

シニアウォーキング教室①

運動不足解消のため、効果的なウォーキング方法について学びましょう。



定員：35名

締切：9月28日(日) 必着

10月22日(水) 13:30~15:00

シニアウォーキング教室②

バランス能力を向上して、転倒による怪我を予防しましょう。



定員：35名

締切：10月12日(日) 必着

10月29日(水) 13:30~15:00

シニアウォーキング教室③

体力アップのため、自分の歩幅・歩行速度を測定してみましょう。



定員：35名

締切：10月19日(日) 必着

◆講師：公社運動指導員（健康運動指導士）

◆受講料：各820円

◆場所：西ふれあいセンター 3階 ふれあいホール

◆対象：高校生以上の方（抽選時65歳以上の方優先）

お申し込みはこちら

