

ウォーキング教室

～歩き方を見直して美しく健康に～

とき：令和8年2月26日(木) 午後1時30分～3時00分

ところ：旭区老人福祉センター 3階 多目的室

講師：蒼井 瞳貴さん ウォーキング講師

内容：姿勢、歩き方のチェック、足の運び方、実技 etc

対象：利用証をお持ちの方(60歳以上の方)

※利用証をお持ちでない方は担当者にお尋ねください

定員：20名(先着順) 費用：無料

持ち物：動きやすい服装、上靴(スニーカー【スリッパ不可】)、上靴入れ、タオル、水分補給用の飲み物

申込み：令和8年2月6日(金)午前9時45分から来館・電話にて受付

※申込受付開始時に定員を超える場合は、抽選により参加者を決定します。

～お問い合わせ～

旭区老人福祉センター 旭区森小路2-5-29 TEL:06-6955-1377 FAX:06-6955-1398 指定管理者(福)リベルタ

『ウォーキング教室～歩き方を見直して美しく健康に～』申込み用紙

お名前 _____

年齢 _____ 歳

ご住所 _____

性別 男・女・答えたくない

電話番号 _____ 利用証番号 _____