

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 睦貴さん 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 _____