



ウォーキング& のんびりジョギング



免疫力アップの為には運動は不可欠です！
コロナ禍の中、3密を避けた運動といえばウォーキング&ジョギングです
ウォーキングでは物足りない、でも走るのには自信がない方にオススメの、
のんびりジョギング。
足腰への負担を抑えたフォーム、走り方をアドバイスいたします！

👉 **日時** **11月11日(水) 10:00~12:00**

雨天の場合11/18(水)※

👉 **場所** **がやがや館3階 受付集合、世田谷公園へ移動**

👉 **講師** **河辺幸子(株式会社オーエンス 健康運動指導士)**

👉 **対象** **18歳以上**

👉 **定員** **20名**

👉 **参加費** **500円**

🎵 **持ち物** **マスク・飲み物・タオルなど**

※外を歩くときには両手が空くようにリュックやウエストポーチがあると便利です。

🎵 **服装等** **動きやすい服装(伸縮性のあるスポン)と運動靴**

◆ **申込方法** **事前にお電話(03-6450-7908)か3階受付でお申込みください。定員に達していない場合、当日でも参加可能です**

※11/18も雨天の場合、室内でのストレッチになります。

世田谷区立 健康増進・交流施設 **せたがや がやがや館**

指定管理者：株式会社 **オーエンス**

