

# 健康ウォーキング



5/18  
(火)

コロナ禍で3密を避けた運動として最適なウォーキング。  
安全で効果的なウォーキング方法のアドバイス・  
実技指導を行います

**日時** 5月18日(火)10:00~12:00

雨天の場合5/25(火)※この日も雨の場合、室内での運動になります

**場所** がやがや館3階 B会議室・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** 飲み物・タオルなど。



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

感染予防対策としてマスクやネックゲイターなどを着用  
してご参加ください。

**服装等** 動きやすい服装(伸縮性のあるズボン)と運動靴

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

※参加の方にはアルトマーレのランチをたのんだ方が使えるドリンク券  
(ソフトドリンク250円以内)をプレゼント。

世田谷区立健康増進・交流施設



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**