

健康ウォーキング



5/13

(金)

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

延期

日時 5月13日(金)10:00～12:00

雨天の場合5/20(金)※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)か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

講座は延期となりました。

日時が決まり次第ご案内いたします



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**