

# 健康ウォーキング

歩く前後の実技指導にてウォーキングの概念が変わります。

5 / 8 (月)

がやがや館 運動室インストラクター

講師 **平出 貴子**

体質改善プログラム指導員・体幹エクササイズ指導員

会場 3階 交流室 ⇒ 世田谷公園 ⇒ 交流室

【雨天の場合は室内での運動になります】

時間 10:00 ~ 12:00

対象 18歳以上

定員 15名

参加予約 ご来館か電話にて、3階窓口で予約下さい。

参加費 500円 (当日、直接3階窓口にて納金ください。)

## 持ち物

飲み物・マスク・タオル等

※動きやすい服装と運動靴で  
ご参加ください。

※外を歩くとき両手が空くように  
ウェストポーチ等があると便利です。



世田谷区立 健康増進・交流施設  
せたがや がやがや館  
東京都世田谷区池尻 2-3-11 3階  
TEL : 03 - 6450 - 7908

【アクセス】

電車：池尻大橋駅 南口・東口から各徒歩7分

バス：池尻バス停から徒歩6分

【お問い合わせ】 TEL 03-6450-7908

【HP】 <https://www.gayagayakan.jp>

【FB】 <https://www.facebook.com/gayagayakan/>

指定管理者 株式会社 オーエンス

世田谷区立健康増進・交流施設

