

健康

正しい歩き方を学ぼう！

# ウォーキング講座



日時：11月27日(水) 10：00～12：00

対象：18歳以上

定員：10名

持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装

参加費：200円（当日現金払い）

講師：毛塚 雄大 健康運動指導士



会場：せたがや がやがや館 交流室→世田谷公園

準備運動や歩き方指導を行った後、世田谷公園へ移動します。  
みんなで実際に歩いてみましょう！

※悪天候な場合は室内での運動のみとなります。

※更衣室やロッカー等は使用できませんので運動できる格好、荷物は最小限でお越しください。

《申込み・問合せ先》 せたがや がやがや館  
3階受付またはTEL (03-6450-7908)

世田谷区立健康増進・交流施設

