



が や が や 館



# 秋のお散歩

# ウォーキング



11/29  
[土]

10:00 ~ 11:30

正しい歩き方を学び、秋の景色を楽しみながら世田谷公園を歩こう！

つまづくことが多い方、猫背が気になる方はぜひ、ご参加ください！  
運動に自信のない方も大歓迎です！

《集合場所：せたがや がやがや館 交流室》

START **ウォーキング講座と準備運動**

① 正しいウォーキングフォームや、意識するポイントを学びます。

世田谷公園に移動し、歩くフォームを意識しながら、公園内を散策しましょう！

(風景や空、植物などの写真撮影も可)

GOAL

③ がやがや館に戻って整理運動（ストレッチ）

**参加費** 300円（当日払い）

**対象** 18歳以上の方

**定員** 10名

**講師** 運動室インストラクター  
毛塚 雄大（健康運動指導士）

**持ち物**

動きやすい服装・タオル・飲み物  
（写真を撮りたい方はカメラなど）

**申し込み**

3F受付または、お電話(6450-7908)にて事前にお申し込みください。

※雨天の場合はウォーキング講座のみ実施します。  
※更衣室やロッカーは使用できません。  
運動できる服装、最小限の荷物でお越しください。

東京都世田谷区池尻2-3-11  
世田谷区立 健康増進・交流施設  
指定管理者：㈱オーエンス