

春の

お散歩

ウォーキング



正しい歩き方を学びたい方、姿勢を矯正したい方、歩行中につまずくことが多い方、猫背が気になる方には、特におすすめの講座となっております。

強度の高い運動は行いませんので、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 4階 多目的室

準備運動とウォーキング講座（約40分）



世田谷公園に移動し、講座で学んだ内容を実践します。春の雰囲気を楽しみながら公園内を散策しましょう！

（約20分）



がやがや館に戻って整理運動、ストレッチ（約10分）

【日 時】 3/24(火) 10:00～11:30

【対 象】 18歳以上

【講 師】 がやがや館 運動室インストラクター
毛塚 雄大（健康運動指導士）

【参加費】 300円

【持ち物】 動きやすい服装・タオル・飲み物

【申込み】 3F受付または、お電話(03-6450-7908)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いたします。
※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。

世田谷区立健康増進・交流施設

