

9月1日より受付開始！

健康・生きがい講座

「正しい歩き方を知って、健康ウォーキング」 ～歩き方を学んだことのない方対象の初心者講座～

正しい歩き方を知ることはとても重要です。腕を大きく振り、大腿で歩くことが正しい歩きなどと、思っていたら大まちがい！

前半は、屋内で正しい歩き方、後半は、屋外を2km（30分）歩きます。

日 時：令和 8年10月17日（土）

14時～16時

会 場：勤労福祉会館 1階 集会室

講 師：富所 正史

（健康ウォーキング指導士）

定 員： 30名（申込順）

費 用：200円（参加費）



申込方法：窓口および電話にてお申し込みください。

申込後、都合が悪くなった場合は、早めにキャンセルの連絡をお願いします。

直前キャンセル、無断キャンセルのないようにお願いします。

申込み・問い合わせ：練馬区立勤労福祉会館

練馬区東大泉5-40-36

TEL 03-3923-5511

（9：00～21：00）