



令和7年度 下諏訪町公民館・勤労青少年ホームの講座

正しい歩き方で心も体も健やかに！

歩き方講座

普段のウォーキングを健康ウォーキングにレベルアップしませんか？

バランスの良い、正しく美しい歩き方をマスターしましょう。

ダイエットに効果的な歩き方を学びたい方の参加も OK です。

ウォーキングに適したストレッチとボディーケアも行います。



10/6、10/20、10/27

月曜日 全3回

講師：進藤 久美 先生（NPO 法人 ウォーキング研究所インストラクター）

会場：下諏訪総合文化センター 1階 軽体育室

外歩きの日が1日あります（天候によって日は決定）

持ち物：動きやすい服装、飲み物、運動靴、細長いタオル（フェイスサイズ）

定員：15名 **受講料**：無料

【お申込み方法】

①下諏訪町公民館窓口にて直接お申込み ②電話でのお申込み

受付開始 9月1日（月）9：00～

受付時間 平日9：00～21：00

※先着順受付、定員になり次第締め切らせていただきます。

※事前にキャンセルする場合は10月5日までにご連絡ください。

※講師の都合、または受講者が少数の際は、変更や開催中止の場合があります。



☆申込み・問合せ☆ 下諏訪町公民館（下諏訪総合文化センター内）TEL28-0002・27-1111(717)