

誰にでも始めやすい運動として人気のウォーキング。
健康づくりのために取り組んでいる方も多いのではないのでしょうか。
これからウォーキングを始めたい! なんとなく続けているけど
これでいいの? そんな方へ向けた実践型セミナーです。
ウォーキングに関する基礎知識や素朴な疑問、より効果的な歩き方など、
この機会に学んでみませんか?

歩くを楽しもう!!

シニアウォーキングセミナー

2025.03.06 木 受付 9:30~

会場：小瀬スポーツ公園

JITリサイクルインクスタジアム 会議室 及び 園路

講師：ミスノスポーツサービス（株）

内容：座学【10:00~10:30】ウォーキングのコツなど

実技【10:30~11:30】実際に歩いてみよう

定員：20名（60歳以上） ※先着順

申込方法：小瀬スポーツ公園

武道館窓口または電話 TEL：055-243-3115

申込期間：2025年02月10日(月)~3月3日(月)

参加無料