

# いきいき講座

全4回

## 美しく楽しくウォーキング



- 日時
- 第1回 5月21日(土)
    - ・ウォーキングの勧め
    - ・豆知識(靴選びなど)
  - 第2回 5月28日(土)
    - ・戸外でウォーキング実践
  - 第3回 10月21日(金)
    - ・戸外でウォーキング実践
  - 第4回 10月28日(金)
    - ・戸外でウォーキング実践

場所 新習志野公民館(多目的室)

定員 15名 対象 60歳以上の方

歩きやすい服装・靴・水分・タオル・・・でご参加下さい

受付 4月16日(土)午前9時～

電話にて 先着順



[講師]千葉ウォーキング協会  
ウォーキング指導員

お問合せ 新習志野公民館  
午前9時～午後9時 月曜日休館  
Tel 047-453-3400

主催:新習志野公民館指定管理者(株)オーエンス