

フィットネスウォーキング

ただあるいているだけではもったいない！

指導者による講義と実技を行います
最大限の効果を引き出すウォーキングを身につけましょう！
転倒予防、脳トレにも！

参加費
無料！

定員
40人程度



2022

5/21 (土) 場所：東久留米市スポーツセンター他
(雨天の場合は体育室にて開催)

- 集合場所：スポーツセンター第一体育室
- 12時半受付開始
- 13時スタート 15時半終了予定



QRコード

■ 申し込み 4月8日(金)～5月13日(金)

FAX 042-470-7811 (このチラシの裏面に詳細と申し込み用紙があります)

または メール(裏面) / 電話 470-7784 / 生涯学習課窓口(市役所6階)にて

- 対象 市内在住・在勤・在学・及びスポーツセンターご利用の方
- 持ち物 室内履き・飲み物・マスク着用でご参加ください

お問い合わせ先：東久留米市役所生涯学習課 ☎042-470-7784

フィットネスウォーキング（5月21日土曜日開催）定員40名程度

- 申込用紙に名前・年齢・性別・住所・電話番号・在勤、在学の方は、勤務先または学校名を記入の上、お申込みください。定員オーバーの場合は参加できない方のみ、ご連絡をいたします。
- キャンセルする場合は、早めに生涯学習課へご連絡をいただけますようお願いいたします。
- 雨天の場合は、第1体育室にて開催します。
- 新型コロナウイルス感染症対策を講じての開催となりますので、発熱・体調不良の場合はご遠慮願います。
- ご来場時にはマスクの着用をお願いいたします。
- 水分補給用の飲み物をご持参ください。
- 運動のできる靴・服装でお越しください。室内でも運動をするので、室内履きをお持ちください。
- お荷物は、両手をあける必要があるため、リュック・ウエストポーチ・肩掛けバックなどが望ましいです。
- 貴重品等の盗難、紛失等につきましては責任を負えませんので、ご了承ください。

①	氏名		性別		年齢	
	住所		電話			
	在勤・在学の方は、勤務先または学校名をお書きください。					
	勤務先					
	学校名					
②	氏名		性別		年齢	
	住所		電話			
	在勤・在学の方は、勤務先または学校名をお書きください。					
	勤務先					
	学校名					
③	氏名		性別		年齢	
	住所		電話			
	在勤・在学の方は、勤務先または学校名をお書きください。					
	勤務先					
	学校名					
④	氏名		性別		年齢	
	住所		電話			
	在勤・在学の方は、勤務先または学校名をお書きください。					
	勤務先					
	学校名					
⑤	氏名		性別		年齢	
	住所		電話			
	在勤・在学の方は、勤務先または学校名をお書きください。					
	勤務先					
	学校名					

最大5人まで一緒に申込ができます。

※記録を目的として、撮影をさせていただきます。
 予めご了承ください。

メールで提出を希望される方は生涯学習課メールアドレス：shogaigakushu@city.higashikurume.lg.jp まで。