# フィットネスウォーキング

「歩く」を知って健康に

開催日

2024 **11/23**(土・祝)

**わくわく健康プラザ体育室集合**

事前申し込み　先着 40名

【雨天決行】
（わくわく体育館）

**参加費無料！**

■ 受付 9:00 ～　■ 開始 9:20　■ 終了 12:00予定

**持ち物：室内履き、飲み物、タオル**

講師の池邊照彦委員（健康運動指導士、フィットネス・ウォーキング・インストラクター）による指導

自分に合った歩き方を知る

歩き方のトレーニング

■ **申込方法：10/1(火)～11/8(金)17時までに裏面の申込用紙に必要事項を記入の上**
**メール、WEB申し込みフォームから、または生涯学習課（市役所６F）に持参ください**

Mail: shogaigakushu@city.higashikurume.lg.jp

**お問い合わせは 生涯学習課**　TEL 042-470-7784

●主催：東久留米市教育委員会　●主管：東久留米市スポーツ推進委員会