

# 学んで実践！ウォーキング教室

令和5年3月3日(金)

託児付き！



## 1 ダイナミックコース

《参加の目安》

- ・運動習慣があり、しっかり運動をしたい方
- ・今の歩き方をレベルアップしたい方

## 2 ベーシックコース【託児付】

《参加の目安》


- ・これから運動を始めようと考えている方
- ・安全に効果的に基礎から学びたい方

靴ひもの結び方や呼吸法など！基礎を学び普段のウォーキングをレベルアップ

### \* 募集要項 \*

- ◆対象：**20歳～64歳**の武蔵野市民で、60分間 屋外で歩く事が可能な方
- ◆時間：**1**ダイナミックコース 午前9時45分～10時45分（受付9時30分）  
**2**ベーシックコース【託児付】 午前11時～12時（受付10時45分）
- ◆定員：各20名（多数抽選） ◆参加費：無料 ◆講師：健康づくり人材バンク
- ◆託児：1歳～未就学児、5名（**2**のみ）※感染状況により変更の場合あり ◆場所：武蔵野陸上競技場 ※小雨決行

### \* 教室申込のご案内 \*

- ◆申込期間：**令和5年1月15日(日)～2月22日(水)消印有効**  
参加決定者には後日メールまたはハガキで通知します。
- ◆方法：**(1) かんたん！webフォーム** 右記QRコードから   
**(2) はがき** ①3月3日ウォーキング教室申込（コースを選択**1・2**） ②住所 ③氏名（フリガナ）  
④年齢 ⑤電話番号 ⑥託児希望は、子の氏名（フリガナ）・月齢・性別も記入し、  
健康づくり支援センターへ郵送

【お問い合わせ先】

☎0422-51-0793（平日8時30分～17時）  
〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10  
（公財）武蔵野健康づくり事業団  
健康づくり支援センター



ホームページ

