

初級者は
託児付

学んで実践！ ウォーキング教室

運動靴一つで手軽に始められるウォーキング。

初級者の方は初めから効果的な方法を、経験者の方はいまさら聞けないこと、より効果的な方法を体験する機会にいかがですか。

ウォーキングが効果的な運動になる極意を実践を交えてお伝えします。

予想以上に
筋肉を使った



日常の正しい
ウォーキング、
準備運動の
仕方を学ぶ
ことができた

令和7年10月3日(金)

対象者	クラス	時間	定員	持ち物	申込
20~64歳の 市内在住者	中級者以上	午前9時30分~10時30分 (受付9時15分~)	各30名	水分補給用飲料 汗拭きタオル 運動できる服装 運動靴	
	初級者 (託児付)	午前10時45分~11時45分 (受付10時30分~)			

申込期間:9月1日(月)午前8時30分~9月30日(火)午後4時(申し込み順)

託児:6名(生後6か月~未就学児)(申し込み順)

会場:武蔵野陸上競技場 小雨決行(悪天候時:武蔵野市立保健センター)

※会場変更時は前日午後4時までにメールまたは電話でお知らせします

講師:健康づくり人材バンク 健康運動指導士

費用:無料

申込方法:二次元コードまたは、電話・健康づくり支援センター窓口

お申し込み・お問い合わせ

(公財) 武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター
武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 武蔵野市立保健センター1階

0422-51-0793

(平日午前8時30分~午後5時)