

参加費  
無料!

# エコウォーク

正しい姿勢でウォーキングをすると、お手軽なエクササイズとなります。正しい姿勢をマスターして、地域の自然を散策しましょう！今回は世田谷公園をウォーキングします！

- ◆日時 9月26日(水) 15:00~17:00
- ◆場所 がやがや館3階 受付集合、世田谷公園へ移動
- ◆講師 河辺幸子(株式会社オーエンス 健康運動指導士)
- ◆対象 小学生以上、小学3年生以下は保護者同伴
- ◆定員 20名
- ◆参加費 無料
- ◆服装等 動きやすい服装と運動靴でご参加ください。雨天時は室内でウォーキング教室を行いますので、上履きをご用意ください。水分補給のため、飲み物をお持ちください。
- ◆申込方法 事前にお電話(03-6450-7908)か3階受付でお申込みください。定員に達していない場合、当日でも参加可能です。



世田谷区立健康増進・交流施設



世田谷区立 健康増進・交流施設 せたがや がやがや館  
指定管理者：株式会社 オーエンス