

春の

# お散歩ウォーキング in 世田谷公園

前半は、がやがや館にてウォーキング講座を行います。

正しい姿勢で疲れない歩き方を学びましょう！

姿勢や肩こり・腰痛の改善にも効果的です。

後半は世田谷公園を散策します。

春の景色を楽しみながら、お話ししたり、写真を撮ったり

交流しながら、楽しくウォーキングしましょう！

【日時】 3月24日(月) 10:00~11:30

【場所】 がやがや館 多目的室 ⇒ 世田谷公園

【対象】 18歳以上

【参加費】 200円(当日払い)

【定員】 10名

【持ち物】 動きやすい服装、タオル、飲み物

【講師】 がやがや館 運動室インストラクター

毛塚 雄大 (健康運動指導士)

※雨天の場合は前半のウォーキング講座のみ実施いたします。

※更衣室やロッカー等は使用できませんので

運動できる服装・最小限の荷物でお越しください

《申込み・問合せ先》 せたがや がやがや館

3階受付またはTEL (03-6450-7908)



世田谷区立健康増進・交流施設

