

健康ウォーキング教室 参加者募集

今までのウォーキングをもっと効果的に！

病気予防には、「歩数」に加えて「歩き方」や「歩く姿勢」も大切です。
本教室では、効果的で無理なく続けられるウォーキングの秘訣を学び、
実際に歩いて体験します。

全2回の実践型教室で、ご自身の歩き方を見直してみませんか？



第1回 基本を学ぶ！

日程：令和8年**10月1日**（木）午後1時30分～3時

場所：ダノン城沼アリーナ（1階ミーティング室集合）

内容：正しい姿勢や歩き方のレクチャーと実践

第2回 公園で実践！

日程：令和8年**11月19日**（木）午後1時30分～3時

場所：つつじが岡公園（大芝生広場集合）

内容：自然の中を歩いて、効果的なウォーキングを体感

～募集要項～

対象：市内在住の20歳以上で、下肢に痛みのないかた

定員：30名（先着順、全2回参加できるかたを優先）

参加費：無料

持ち物：動きやすい服装、運動靴（第1回は室内用）、飲み物、
タオル、スマートフォン等（歩行の姿勢を確認します）

講師 梶田万里子氏
（健康運動指導士）



← 申込みフォームはこちら！

申込み：令和8年9月7日（月）から申込みフォームまたは電話

問合せ 館林市健康推進課（保健センター内）

仲町14-1 Tel 0276-74-5155