

春だね。何か始めようかな...

ウォーキング？
いいかも！

筋力チェックもやれるって



運動を始めたい人集まれ！

ウォーキング講座

無料・年齢不問

ウォーキングの基本や、歩くために必要な筋力トレーニング方法の実践と栄養について学べます。ぜひご参加ください

日時 令和6年5月15日・29日
いずれも10:00～12:00(2回コース)

会場 瀬谷スポーツセンター

講師 株式会社WALK&WALK
代表 我妻啓子氏

定員 先着30名

申込 4月11日受付開始

電話か横浜市電子申請システムでお申し込みください



【講師紹介】横浜市生まれ。2006年より「歩くこと＝生きること」をビジョンとし、ウォーキング講師として活動。延べ4万人超えの人々に指導。ウォーキングイベント主催多数。

【問い合わせ】 瀬谷区福祉保健課健康づくり係 電話367-5744