

元気に歩いて健康づくり！

日頃、運動習慣がない人も、お気軽にご参加ください！

ウォーキング講座

令和7年 **11**月**21**日(金) 14:00~15:30

場所 能登川図書館 集会ホール

定員 25名 (市内在住の方)

申込み先着順

※申込受付開始:10月10日(金)10:00~

持ち物 飲み物、タオル、帽子

※ 注)歩きやすい服装でご参加ください。

自分の歩き方のクセを知っていますか？

理想の姿勢・歩幅を学んで、

ウォーキングを楽しみましょう！

① 歩き方を知ろう・・・歩く姿勢や歩幅のチェック(協力：東近江市スポーツ推進委員協議会)

② やってみよう！・・・外に出て、歩いてみましょう。(雨天時は集会ホールで実施)

③ おススメ本の紹介・・・ウォーキングに関する本を紹介します。



④ おトク情報・・・ウォーキング活動に役立つアプリなどを紹介します。



〈問合せ・申込み〉東近江市立能登川図書館

【電話】 0748-42-7007

【I P】 050-5801-7007



《共催》東近江市立図書館

東近江市スポーツ課・東近江市長寿福祉課

※傷害保険には加入しませんので、必要に応じて各自で加入してください。

※記録や取材のため、写真等撮影をする場合があります。

参加してポイントをもらおう！



BIWA-TEKU

BIWA-TEKU(ビワテク)の対象イベントです。