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

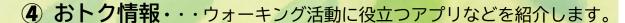
※ 注)歩きやすい服装でご参加ください。

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。





〈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。