令和８年度新しい世界をひらく
能登川図書館いきいき連続講座

元気に歩いて
健康づくり！



11／金13
14:00▶15:30

初心者向け ウォーキング 基礎 講座

自分の歩き方のクセ、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！

場所 能登川図書館
集会ホール（集合）

対象 市内在住の方
25人 ※要申込

持ち物 飲み物、タオル、帽子
動きやすい服装で参加してください。

① 歩き方を知ろう
歩く姿勢や歩幅をチェックします。
（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
図書館司書が、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。

- 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。

来館の際は、
ちょこっとバス（大中線）や ちょこっとタクシー もご利用ください。
※ちょこっとタクシーは予約が必要です。
滋賀第一交通（株） 0120-377-535

BIWA-TEKU
BIWA-TEKU（ビワテク）の対象イベントです。

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

申込み・問合せ 東近江市立能登川図書館 滋賀県東近江市山路町 2225 番地
TEL 0748-42-7007 IP 050-5801-7007