



令和6年度

ウォーキング教室

参加
無料

対象 ①区内在住で**64歳以下**の方 ②**全3回**参加できる方

※年度内2回目以降のご参加希望の方は、キャンセル待ちでの受付となります。下記問合せ先へご連絡ください。

※運動制限のある方、要介護・要支援認定を受けている方は対象外となります。ご了承ください。

会場 文京シビックセンター3階 保健サービスセンター

内容 体を痛めない効果的な歩き方、正しい姿勢等についての講義・実技（初心者向け）

定員 各クール20名（申込順）

講師 健康運動指導士 加藤 有里 氏

持ち物 飲み物、タオル ※歩きやすい服装、運動靴でお越しく下さい。

申込み **右記QRコード**よりお申込みください。

（文京区ホームページへ移動します）

【問合せ先】文京区保健サービスセンター

電話 03-5803-1807（平日8:30～17:00）



令和6年度
開催日程

申込期間

申込開始日の午前8:30～
申込最終日の午後12:00まで

すべて木曜日
午前10:00～11:30（9:45受付開始）

1日目

2日目

3日目

第1クール

3/15(金)～4/17(水)

4/18

5/16

5/30

第2クール

5/15(水)～6/5(水)

6/6

6/20

7/4

第3クール

8/15(木)～9/4(水)

9/5

9/19

10/3

第4クール

10/15(火)～11/6(水)

11/7

12/5

12/19

第5クール

1/6(月)～1/29(水)

1/30

2/6

2/20