

【令和6年度】

～体幹から鍛える～

ウォーキングメソッド



こんな方におすすめ

- ・運動したいがきっかけがない
- ・ウォーキングしているが、効果が分からない
- ・効果的なウォーキング方法を知りたい など

会場：保健サービスセンター本郷支所
文京区千駄木5-20-18

講師：寺田憲生（健康運動指導士）

対象：18～64歳の区内在住者で全4回参加できる方
※初めて参加される方優先

費用：無料

定員：8名（先着順）

日時：午後1時30分～3時

申込：QRコードから申込。
難しい場合は電話で下記へ。

持ち物：歩きやすい靴・タオル・

申込はこちら



	日程（すべて水曜日）				申し込み開始日
第1クール	4/3	4/17	5/8	5/22	3/15（金）
第2クール	6/5	6/19	7/3	7/17	5/15（水）
第3クール	8/21	8/28	9/4	9/18	7/16（火）
第4クール	10/2	10/16	11/6	11/20	9/17（火）
第5クール	12/4	12/18	1/8	1/22	11/15（金）
第6クール	2/5	2/19	3/5	3/19	1/15（水）

※コロナウイルスの感染状況等により、内容が変更・中止となることがあります。

お問い合わせ 文京区保健サービスセンター本郷支所 ☎03-3821-5106