

ウォーキング  
初心者大歓迎♪

# 健康おおの21 ウォーキング講習会

**日時** 2026年10月30日（金）  
10:00～12:00

**場所** 廿日市市多世代活動交流センター  
フジタスクエアまるくる大野  
1階 多目的フロア

**定員** 20名（先着順）※要申込み

ウォーキングは、肥満、生活習慣病、認知症、骨粗鬆症などの予防が期待され、手軽にできる運動です！健康運動指導士から、適切な歩き方を学び、無理なく継続できるウォーキングを始めませんか？

## 昨年参加された方の感想

歩き方に注意して  
ウォーキングを続けて  
みようと思った！

とても楽しく  
学べた♪

できることから  
始めてみようと思った！

## 内容

- ・講座と室内でのウォーキングの実践（腕の振り方や正しい姿勢で歩くコツ、靴の選び方、ストレッチなど）
- ※講習会后、運動後の健康づくりに役立つ飲み物を準備しています♪

## 持ち物

- ・室内用運動靴
- ・飲み物
- ※動きやすい服装でお越しください

申込み：電話または下記の二次元コードから  
問合せ：健康おおの21高齢者の健康づくり推進部会  
（事務局：大野支所健康福祉係）  
☎0829-30-3309

※申込みはこちらから→

