

運動初心者向け！

参加費無料



# 「ウォーキング講座」

## 参加者募集

### ～ポールウォーキングも行います！



いつまでも自分の足で歩き続けるための筋力について学んでいきます。

また、実技の中では、上半身の運動とともに歩幅も広がり運動効果も向上するポールウォーキングも体験していただきます。

あなたも健康づくりの第一歩を踏み出そう！

日時 **2月3日**（土）〈講義〉、**17日**（土）〈実技〉

各日、**10：00～正午**

会場 S&Dスポーツアリーナ羽村（スポーツセンター）第3ホール  
・施設外周路等

対象 ひとりで歩ける方 30人（申込順）

指導者 相原 圭太 さん（杏林大学 保健学部理学療法学科助教）

申込み **1月5日**（金）～**26日**（金）までに「氏名・電話番号」を  
電話、FAX、Eメールまたは直接窓口へ

問合せ スポーツ推進課（S&Dスポーツアリーナ羽村内）  
電話 555-0033 FAX 042-554-9974  
メール s705005@city.hamura.tokyo.jp

※直接・電話の場合は月曜日（休館日）を除く午前9時～午後5時まで  
ただし、月曜日と祝日が重なった場合は開館します。