

【サンリーナ自主事業】
基礎から学べる

ウォーキング教室

ウォーキングのための身体づくりと
正しい歩き方を楽しく学びます！

【開催日時】（初回）

・令和5年6月2日（金）午後1時30分から（1時間程度）
※受付は午後1時から

・毎月金曜日（月2回） 1回でもOK！何回でもOK！

下記日程での開催を予定しています。都合のよい日にご参加ください。

・6月2日、16日 ・7月7日、14日 ・8月はお休み
・9月15日、29日 ・10月6日、13日

【集合場所】朝日町文化体育センター（サンリーナ）
第1体育室

【講師】藤田英子氏
（健康運動指導士・コンディショニングトレーナー）

【対象者】どなたでも ※初めての方、大歓迎！

【参加費】1人100円（保険料込）初回参加時のみ

【お問い合わせは】
朝日町文化体育センターまで
（電話：83-1838）



動きやすい服装で。

飲み物、タオル、内履きをご持参ください。

外を歩く場合もあります。運動靴でご来場ください。