

自分の足でいつまでも歩き 元気に暮らすために…



第1回 移動公民館in片瀬山

# 歩き方講座



ウォーキングは、手軽な運動として  
日常的に行っている方も多いのではないですか？  
姿勢・歩幅・速さ・・・意識的に歩くことでもっと効果がUPします！  
正しいウォーキングのポイントについて学びましょう！

参加無料

日時：5月28日（日）  
午後1時30分～3時  
場所：片瀬中学校 格技室  
定員：20人（片瀬山地区優先）  
持ち物：動きやすい服装・靴、かかとのある上履き、飲み物  
講師：藤沢市健康づくり課  
申込：5月9日（火）～ 電話または来館で（先着順）

お天気がよければ  
公園まで歩きます！



片瀬公民館（平日 午前8時30分～午後5時）

☎ 0466-29-7171 FAX 0466-25-8907

協力： 片瀬山自治会協議会 片瀬山連合わかやぎ会

- 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、手洗い及び消毒のお願いをするとともに、体温が37.5℃以上の発熱や体調不良の症状がある場合は、参加をご遠慮くださいますようお願いいたします。

片瀬公民館の講座/イベントに関する情報はこちらから（片瀬公民館HPへ）→

