

健康運動指導士による「月イチ講座」

知って得する上手な歩き方



<講師>
齊藤 雅
(健康運動指導士)

手軽にできる運動、ウォーキング。
簡単そうで奥の深い「歩き方」を一緒に学んでみませんか？
効率よく歩けるようになるポイントをお伝えします。
健康維持のためにウォーキングを始めようと思っている方へお勧めの講座です！

令和4年7月8日(金) 9:30～10:30

【申込期限】令和4年7月1日(金)必着

会 場：八雲体育館 研修室（1階）

参加費：500円

定 員：5名（定員を超えた場合は抽選。結果は当選者のみにご連絡。）

対 象：16歳以上

【申込方法】「講座名」「住所」「氏名(ふりがな)」「電話(FAX)番号」
「年齢」をご記入の上、目黒区ホームページ・はがき・FAX、
または直接窓口にてお申し込みください。

*区外在住で在勤・在学の方は、名称・所在地をご記入ください。

八雲体育館・宮前公園庭球場の
スポーツ教室・講習会申し込み



【持ち物】 運動しやすい服装、飲み物、汗拭きタオル など

【注意事項】 ●新型コロナウイルス感染症対策として、マスク等の着用をお願いします。（教室中は任意）

目黒区立八雲体育館

〒152-0023 目黒区八雲1-1-1 めぐる区民キャンパス内

TEL : 03-5701-2984

FAX : 03-5701-2985