

目指せ、健康寿命アップ!

健康ウォーキング



参加費
無料

先着40名様

屋外へは行かずに、室内で「正しく健康的な歩き方」を学びます。
体力に自信がない方にも安心して受講していただけます♪

無理のない運動でいつまでも健康に・・・!

2018年

[日時] ▶▶▶ 9月25日(火) 10:00~11:30

[会場] ▶▶▶ 草津市立まちづくりセンター 1階
(草津市西大路町9番6号)

※JR草津駅西口から徒歩約5分

- ①「そもそもウォーキングはなぜ健康にいいの？」講演会
- ②正しい歩き方「健康ウォーキング」を体験!

●立命館大学 総合科学研究技術機構 専門研究員

長谷川 夏輝 氏

●立命館大学 スポーツ健康科学研究科 博士課程後期課程1回生

家光研究室 堀居 直希 氏

草津市立まちづくりセンター運営協議会事務局
草津市西大路町9番6号

申込先

TEL 077-562-9240 FAX 077-562-9340

MAIL machi@kusatsu.or.jp



名前	
電話番号	- -
この講座を どうやって 知りましたか？	
住まい	草津市内 ・ 市外(市・町)
年代	10代・20代・30代・40代・50代・60代・70代以上

*当てはまるものに○を付けてください
*ぜひご友人とお誘いあわせの上お越しください



目指せ、健康寿命アップ!

草津市立まちづくりセンター運営協議会
いろは講座

健康ウォーキング



参加費
無料
先着40名様

屋外へは行かずに、室内で「正しく健康的な歩き方」を学びます。
体力に自信がない方にも安心して受講していただけます♪

無理のない運動でいつまでも健康に・・・!

申込先FAX 077-562-9340