

アスマイル

500ポイント



100ポイント

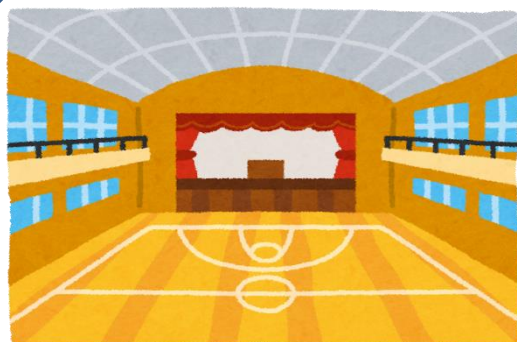
健康運動指導士による  
正しい歩き方講座あり!

うきうきせつ

# 屋内ウォーキング

定員：60名（先着）

参加費：**無料**



会場：味舌体育館  
（1F 第一体育室）

9/9（月） 9：45-11：45  
（9：30～受付開始）

申込方法（以下の2つからお選び下さい）

締切：9/6（金）17時

① ネット申込



左のQRコードを  
読み取り、ページ下部  
の申込フォームより申  
し込み下さい。

② 電話・窓口申込

味舌体育館事務所までお電話  
もしくは窓口へお越しください。

電話：06-7507-2746

窓口：味舌体育館 1階受付

【受付時間】休館日を除く9時～17時

イベントの詳細はチラシ裏面をご覧ください

## イベントプログラム

9:45~10:00 講師・スタッフ紹介等

10:00~10:15 講座

- ⇒正しい歩き方とは?
- ⇒ウォーキングの消費カロリーは?
- ⇒ウォーキングに適した靴は?

10:15~11:35 実技

「正しい歩き方を学んで  
笑顔&元気いっぱい  
みんなで楽しく歩きましょう!」

- ⇒フォームチェック
- ⇒ウォーキングのコツ
- ⇒楽しく効果的に歩く

11:35~11:45 アンケート・イベント終了

※休憩は適宜行います

## 当日持ち物

- ・室内用シューズ
  - ・タオル
  - ・飲み物
- 動きやすい服装でご参加ください。

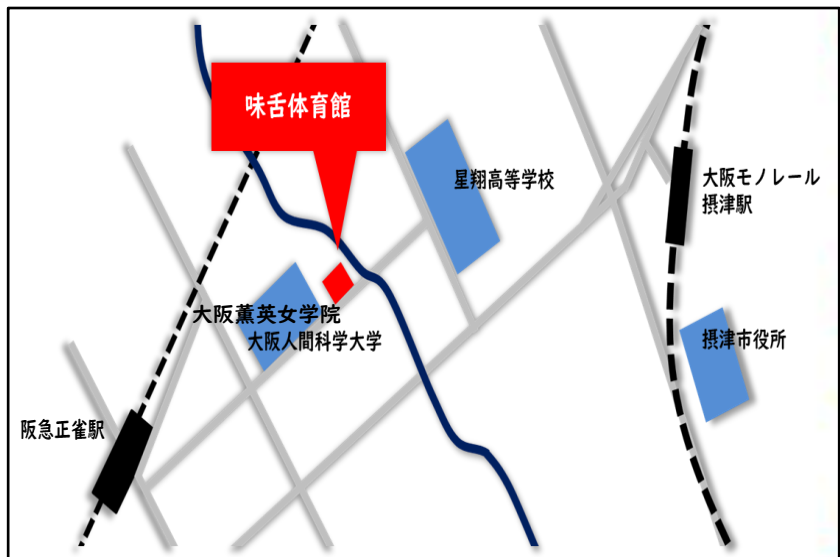
## 会場アクセス

味舌体育館 (駐輪場あり)

〒566-0023  
大阪府摂津市正雀1丁目1-6  
☎:06-7507-2746

- 阪急正雀駅から徒歩約9分
- 大阪モノレール摂津駅から徒歩約17分

駐車台数に限りがございます。  
徒歩、自転車もしくは公共交通機関  
でお越し下さい。



## 講師



健康運動指導士  
森原 優次 先生

NPO法人  
MYフィットネス道 代表

