

# 良いウォーキングの仕方と トレーニング方法

正しい歩行動作を学び、良いウォーキング方法と  
そのための準備・トレーニングを講話と実技で学びます。

【日時】 9月2日(金) 13:30~15:30

【場所】 郷州公民館・集会室

【対象・人数】 成人・20名 \*超過の場合、抽選

【講師】 篠田 翼氏

(けやき台整形外科クリニック理学療法士)

【参加費】 600円(講師謝礼・資料代)

【持ち物】 室内用シューズ・タオル・飲み物

【申込方法】 往復はがきに「講座名・氏名・住所・電話番号・  
年齢(年代)」を記入し、郵送。

または、中央公民館窓口へ返信用はがきを  
持参して申し込む。 **8月15日(月)必着**



☆申込・問合せ先☆

守谷市中央公民館

〒302-0110

守谷市百合ヶ丘2-2540-1

☎ 48-6731

## 【コロナウィルス感染症対策】

- ・マスク着用でご来館ください。
  - ・平熱を超える発熱のある方は、出席をご遠慮ください。
  - ・感染状況により、講座を中止する場合があります。
- 皆さまのご理解、ご協力お願いいたします

