

山口市保健センター×山口市立中央図書館 コラボ講座

図書館で学ぶウォーキング ～スポーツの秋！中央公園を歩こう～

ウォーキングを始めるチャンス！

健康運動指導士から\\ **体の引き締め** / \\ **代謝アップ** / に効果のある
ウォーキング方法を学びます。効果的なウォーキングをはじめませんか♪

日時

令和6年9月20日(金)

10時30分～12時30分 (開場:10時から)

場所

山口情報芸術センター(YCAM) 1F ホワイエ

〈山口市立中央図書館併設〉

定員

50名程度(要申込み)

※体調が優れない方の参加はご遠慮ください。

講師

健康運動指導士 澄川 絵里奈 先生

内容

健康に効果的な歩き方や安全に歩くための準備について(講義&実技)

図書館を健康づくりに活用しよう(館内案内)

(※雨天、または熱中症発症の危険性が高い場合は、

屋内で、講義と簡単な実技および中央図書館見学を行います。)

参加費

50円(保険料を含む)

持参品

タオル・水分補給用の飲み物、筆記用具

服装等

歩きやすい服装、靴、帽子



中央図書館では企画展示「心と身体の健康を保つには」と、関連図書の紹介を行います。貸し出しも可能です。(期間 8/19～9/20)



【お申込み・お問い合わせ】

お申込み:**8月19日(月)～9月18日(水)**まで

山口市保健センター(健康増進課) TEL 083-921-2666

二次元コードからも
お申込みOK!

