

# 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 純里奈 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。貸し出しが可能です。(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！

