

図書館で学ぶウォーキング教室

～緑であふれた中央公園を歩こう～

5/15
(金)

10:30～12:00 (開場10:00)

山口情報芸術センター2階 スタジオB

効果的で正しいウォーキング方法を学び、中央公園をウォーキングしませんか？(※雨天時は、講義と実技を屋内で行います。)

講師 澄川 絵里奈 先生 (健康運動指導士)

定員 30名 (要予約)

参加費 50円 (保険料を含む)

服装 歩きやすい服装と靴、帽子

持ち物 タオル、筆記用具、
水分補給用の飲み物



【申込み・問い合わせ】

申込み期限 **5/14 (木)**

山口市保健センター (健康増進課)
電話 (083-921-2666) または、
下の二次元コードから！



～企画展示紹介～

中央図書館では、4/15 (水)～5/15 (金) まで

「身体を動かして健康を手に入れよう」をテーマとした展示と、
関連図書の紹介を行います。図書の貸し出しも可能です。