

図書館で学ぶウォーキング ～新緑の中央公園を歩こう～

ウォーキングを始めるなら
今がチャンス!



健康運動指導士から\\ **体の引き締め** /や\\ **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5年5月15日(月)**

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) 2F スタジオC**
〈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)
(※ 雨天の場合は、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)

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



中央図書館では企画展示「筋肉量アップで快適な毎日に」と、関連図書を紹介を行います。貸し出しも可能です。(期間 4/10～5/15)

こちらの二次元コード
からお申込みOK!



【お申込み・お問い合わせ】

お申込み〆切: **5月12日(金)**まで

山口市保健センター(健康増進課) TEL 083-921-2666

