

◆西部地区（東公民館、元総社公民館、総社公民館、清里公民館）連携事業◆

～ 歩くことからはじめよう♪ ～

スマホ（アプリ）を活用した健康ウォーキング講座

日々の健康づくりをサポートするウォーキングアプリ「G-WALK+」の使い方と効果的な歩き方を学び、「ノルディック・ウォーク」を一緒に楽しみましょう。

- 日 時 10月26日（水）と11月1日（火）午前10時～11時30分頃
- 会場 東公民館会議室・東ふれあい公園（雨天の場合は、室内）
- 講師 （公財）前橋市まちづくり公社 赤石 国明 先生 ほか
※赤石先生は、健康運動指導士、スポーツプログラマー、
全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員などの有資格者です。
- 用意する物 使用しているスマホ、筆記用具、タオルなど
- 服装 ウォーキングなどしやすい服装と歩きやすい靴
- 対象者 東地区、元総社地区、総社地区、清里地区在住の方
- 定員 先着30名とします。 ※2日間とも参加可能な方に限ります。
- 申込み方法 電話申し込みのみとします。 ☎ 027-251-2598
※申込時には、氏名、住所及び電話番号をお伝えください。
当日は健康チェックシートの記入をお願いいたします。
- 申込み開始日 10月13日（木）午前9時から（午後5時まで）
※定員になり次第締め切ります。

