

都筑地区センター 趣味の教室

美しい

ウォーキング講座

一生使える歩き方の
基礎を学びましょう

令和7年度 講座の様子



講師 伊藤 由美 氏



①9/3 ②9/17

③10/1 ④10/15

⑤10/29 ⑥11/19

テーマ

気づいたらヒップ
UPになる歩き方と
基本姿勢の作り方

テーマ

インナーマッスルを
意識してむくみ改善！
ウォーキング

テーマ

美しくしなやかに、
一生使える歩き方の
基礎

いずれも木曜日 13:00～14:30（予備日：12/3）

【場所】都筑センター 1階 機能回復訓練室

対象

横浜市内在住・在勤の18歳以上の方

定員

20人（申込多数の場合は抽選）

参加費

1,800円（全6回分）

持ち物

水分補給用飲み物・フェイスタオル・動きやすい服装・
5本指靴下（裸足での参加可能）

申込

8/11（火）～8/17（月）二次元コードで申込
※電話・来館での申込は出来ません

お願い

お申込は全日程参加できる方

申込用二次元コード



※申込期間内に定員に達しない場合は、申込期間を延長し、定員になり次第締め切りとさせていただきます

駐車場は台数が限られていますので、ご来館の際は公共交通機関でお越しください

お問合せ

社会福祉法人 横浜市社会福祉協議会 横浜市都筑地区センター
横浜市都筑区葛が谷2-1 ☎045-941-8380

■お預かりした個人情報は本事業以外で使用しません。

■個人情報の取扱いについては、横浜市社会福祉協議会「個人情報保護に関する方針」に基づいて、適切にその管理をします。

