新しい！

歩き方 講座

かってにマーチ連動企画

ウォーキング

かってにマーチ、
せっかく歩くなら！

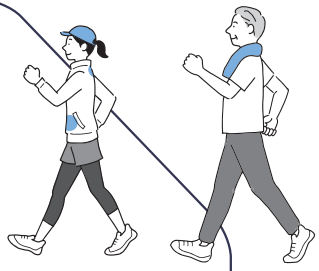
11月16日（火）

参加費無料

歩き方を見直してみませんか？

カッコよくキレイに歩き方を変えて毎日を変える！

概　要



健康運動指導士による実践形式のウォーキングレッスン。

歩行姿勢やウォーキングの仕方をアドバイスします。

対象：市内在住者（定員 50 名）

講師：湘南トレーナーズオフィス 内山 聡先生

場所：小田原アリーナ（サブアリーナ）

日時：11 月 16 日（火）10：30 ～ 11：30（受付 10：00 ～）

持ち物など：内履きと飲み物、 運動できる服装

動画でも内山先生の最新ウォーキング講座が視聴できます

講義編（5 分）

実践編（8 分）

お申込み・お問合せ

電話・市ホームページの電子申請にて受付（先着順）

小田原市健康づくり課成人保健係　０４６５－４７－４７２３