

令和6年度

ウォーキング

セミナー

参加
無料



講師

杉崎のりこ
健康運動指導士

運動&整体サロンTocoToco


正しい
フォーム
とは？


効果的な
ストレッチ
筋トレ
方法


自分に合った
歩行速度
について

第1クール

- ①5月23日(木)
- ②5月30日(木)
- ③6月 6日(木)

第2クール

- ①10月17日(木)
- ②10月25日(金)
- ③11月 1日(金)

第3クール

令和7年

- ①2月27日(木)
- ②3月 6日(木)
- ③3月13日(木)

※1クール3回コース 事前申込制となります

いずれも9:30~11:30

陸上競技場(雨天:市体育館)

対象

18~74歳までの
運動制限のない
市民の方

お問合せ

御殿場市役所
健康推進課
(保健センター)

☎0550-70-7765

御殿場市
ホームページ

