



今、一緒に
始めませんか？

これから始めるひとの

ウォーキング セミナー



3回
コース

令和7年

10/16 (木)

10/23 (木)

10/30 (木)

9:30 - 11:30

参加費無料

要申込

定員 20名

対象

体重や健診結果が気になってこれから運動を始めよう
と思っている方（74歳までの御殿場市民で運動制限のない方）

健診結果が期待はずれ… お腹周りが気になる… 運動しようかなと思っている…
そんなあなたにぴったり！ 3回のセミナーを通して、運動の効果を講義でお伝え
するとともに、効果的なウォーキングの実践を健康運動指導士や保健師がサポート
します。未来の健康のため、気軽にできるウォーキングを始めてみませんか？



テーマ

10/16 まずは知ろう！自分の身体と運動のメリット

10/23 効果的なウォーキングって何だろう？

10/30 ウォーキング（運動）を実践してみよう！

場所

10/16 市保健センター

10/23 市陸上競技場*

10/30 市陸上競技場*

*雨天時：市体育館

詳細・お申し込みはQRコードまたはお電話にて

御殿場市保健センター

〒412-0027 御殿場市西田中237-7

Tel. 0550-70-7765

受付（土・日・祝除く 8:30~17:15）

申し込み受付

9月16日(火)

午前8:30から



申込QRコード