

正しい歩き方を学ぼう!

ウォーキング講座

3月17日(日)

14:00~16:00
大宮図書館 1F研修室

お天気がよければ
テラスを歩きます

これからウォーキングを始めたい方のための
正しい姿勢や歩き方について、実践を交えな
がら学びます。

楽しみながら、健康習慣を身につけましょう!



講師：宇治田 仁子

埼玉県ウォーキング協会副幹事長

大宮在住。友達作りのため、ウォーキングをはじめ。日本ウォーキング協会の資格(現在主席指導員)をとり、NPO法人埼玉県ウォーキング協会の役員をしながら、協会主催のウォーキング教室の他、市町村・シニア大学等で講師をしている。

対象	さいたま市内在住・在勤・在学の方 (18歳以上)
定員	20名(お申込み多数の場合は抽選)
持ち物	水分、紐付きの運動靴でお越しく下さい。
お申込み方法	窓口または大宮図書館ホームページ 「イベントお申込みフォーム」より 3月5日(火)15時締め切り 抽選結果は3月7日(木)までにご連絡

大宮図書館
OMIYA PUBLIC LIBRARY

〒330-0843
さいたま市大宮区吉敷町1-124-1
電話：048-643-3702
<https://www.omiya-library.jp>



大宮駅東口より
徒歩15分

駐輪場・地下駐車場有り
(駐車場は60分以降有料)