

# 楽しく健康増進！ ウォーキング講座

健康づくりに効果的なウォーキングを行うため、簡単な体力チェックや、正しい歩き方、筋肉のつけ方のポイントなどについて、実践を交えながら学びます。

3.28 土 14:00～15:30  
1F 研修室

講師 丸谷 康平

(株式会社LocoX代表取締役/  
日本保健医療大学准教授)



「Healthy work & Happiness(健康的に働き、そして幸せに)」を経営理念に、企業や市民の健康を支援する株式会社LocoX(ロコエックス)の代表。同時に理学療法士を養成する日本保健医療大学(幸手市)にて准教授を務める。理学療法士として20年以上のキャリアを持ち、自治体での講演活動は多数あり、中高年の健康増進に関する研究も行っている。



対象：さいたま市内在住・在勤・在学の18歳以上  
定員：20名（申し込み多数の場合は抽選）

持ち物：水分、動きやすい靴・服装でお越し下さい  
申込み：窓口または大宮図書館ホームページより

※申込締切：3月18日(水)15時

※抽選結果：3月20日(金)までに連絡

お申込みはこちら▶



## 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  
徒歩約15分

駐輪場・地下駐車場有り  
(駐車場は60分以降有料)