

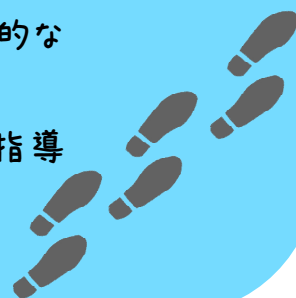
# 健康ウォーキング

ウォーキングの基本とストレッチを楽しく学ぼう！

もうすぐ、スポーツの季節。

ウォーキングを始めたい方、もうすでに実践されている方も、歩き方の基本からウォーキングのあれこれ、さらに効果的な食生活についても学びます。

また、会場内でウォーキングやストレッチの簡単な実践指導を行います。あわせて関連する本の紹介もします。



## 平成29年9月22日(金) 午前10時~正午

- 講師 伊藤 明 氏(日本体育協会公認陸上競技指導員)  
場所 相模大野図書館 集会室  
定員 30名(申込受付順)  
服装 運動できる服装、シューズ(履きなれた歩きやすいもの)  
持ち物 飲み物、タオル  
申込方法 申込用紙に記入するか、電話にてお申込みください。  
問い合わせ・申込 相模大野図書館 TEL042(749)2244

