

# ウォーキング講座

日本人に適した歩き方を学びます。膝、腰に負担がかかりにくく、自然と姿勢がよくなります。

- ★と き 6月2日、9日（月曜日） 午前10時半～正午
- ★と ころ 森岡コミュニティセンター ホール
- ★講 師 二見百合恵氏
- ★対 象 町内在住、在勤の方
- ★定 員 15名 ※定員の半数に満たない場合は中止になります。
- ★費 用 受講料 1,000円（初回徴収） 材料費 なし  
※ おつりのないように準備をお願いします。
- ★持 ち 物 ヨガマット、バスタオル2枚、飲み物  
※ 動きやすい服装で参加してください。
- ★申 込 み 5月8日(㊦)から26日(㊧)までに問い合わせ先へ（電話申込可）  
※ 窓口を優先して受付
- ★そ の 他 愛知県で熱中症特別警戒アラートが発令された場合は、延期または中止になります。



熱中症対策をお忘れなく！！



熱中症情報は環境省公式LINEから！

《問い合わせ先》 東浦町学び支援課  
(メモリー とんがったスタイル 文化センター)  
TEL (0562) 83-9567

きりとり

## ウォーキング教室 受講申込書

申込み期間：5/8(㊦)～26(㊧)

No. ウォーキングー

ふりがな 受講者氏名	
住 所	東浦町大字
電話番号 (緊急連絡先)	