令和７年度 那覇市中央公民館 市民講座 那覇市健康ウォーキング推進事業　県民カレッジ連携講座

からだとこころをリフレッシュ！
市民ウォーキング講座

全４回だよ！

10月7日（火）
19：00
スタート！

「ウォーキング」を行うことを通じて、正しい姿勢で歩くことを学び、からだの健康のみならず、こころの健康に役立つことを体感してください。

講　師：仲吉　和美（那覇市ウォーキング協会）
対　象：那覇市内在住・在勤・在学で医師から運動制限を受けていない人
定　員：２０人（申込多数の場合は抽選）
参加費：無料（但し、保険料等として３００円徴収します）
※運動できる服装、運動靴、飲み物、タオル持参でご参加ください。
申込期間：令和７年９月１日（月）～９月１９日（金）
申込方法：オンライン申請または直接来館、電話で申し込む。
（右記 QR コードからも申し込めます）
※電話・窓口受付は平日９時～１７時まで
問合わせ：那覇市中央公民館　（電話）０９８―９１７－３４４２

オンライン申請

回	日　時	内　容	場　所
1	10月7日(火) 19:00～21:00	【講座】ウォーキングの知識を身に付ける	那覇市中央公民館ホール
2	10月14日(火) 19:00～21:00	【講座・実践】基本の立ち方・歩き方、ウォーキング前後のストレッチの仕方等	那覇市中央公民館ホール
3	10月21日(火) 19:00～21:00	【実践】ウォーキング	神原小学校地域連携室 （集合）
4	10月28日(火) 19:00～21:00	【実践】ウォーキング	神原小学校地域連携室 （集合）

※講座会場には駐車場がありません。公共交通機関でお越しください。