

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6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）

場 所：那覇市中央公民館ホール

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8年9月1日（火）～9月18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みます）

※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



回	日 時	内 容
1	10月6日(火) 19:00～21:00	【講座】ウォーキングの知識を身に付ける
2	10月13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
3	10月20日(火) 19:00～21:00	【実践】ウォーキング
4	10月27日(火) 19:00～21:00	【実践】ウォーキング



オンライン申請QRコード

※中央公民館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。

