

# あなたも気軽に始められる！

## 市民ウォーキング講座

全4回  
だよ！



10月3日(火)  
19:00  
スタート！

いつでもどこでも、気軽に始められる「ウォーキング」。  
あらためて正しい歩き方や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ましょう。

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5年9月4日（月）～9月22日（金）

申込方法：下記の申込先へ直接来館または電話にて申し込むか、  
那覇市オンライン申請システムで申し込んでください。  
（右記専用フォームからも申し込めます）

※電話・窓口受付は平日9時～17時まで

申込先：那覇市中央公民館（電話）098-917-3442



那覇市オンライン申請システム

回	日時	内容	場所
1	10月3日(火) 19:00～21:00	【講座】正しい姿勢で歩くメリット 【実践】基本の立ち方・歩き方	那覇市中央公民館ホール
2	10月10日(火) 19:00～21:00	【講座】靴のはき方のポイント、呼吸法 【実践】呼吸を意識して歩く	那覇市中央公民館ホール
3	10月17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24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。

