

# ウォーキング教室

園内を歩いてリフレッシュ！

正しい歩き方で  
楽しく健康になろう

2025. **3/9・16** (日曜日・全2回)

※雨天中止



**1日目** 正しいフォームでの歩き方の実践

**2日目** 家の中でもできる筋トレウォーキング

**時間** 10:00～11:00

**定員** 20名(申込順)

**対象** ウォーキング初心者の方、屋外での通常歩行が可能な健康な方

**集合** 吉見総合運動公園 管理事務所前

**参加費** 全2回 200円

**持ち物** 動きやすい服装(両手が自由になる服装で。風よけのウィンドブレーカー、帽子、手袋など必要に応じて準備ください)、タオル、飲み物

**講師** 榎本 薫氏

## 【申込方法】

電話、窓口、メールで吉見総合運動公園受付に申し込みください。

①参加者のお名前 ②ご住所

③お電話番号

TEL : 0493-54-4701

Email : yoshimi-park@

nem-shiteikanri.jp



**【お申込み】** 2月4日(火)よりお電話・窓口・メールにて

**埼玉県吉見総合運動公園**

【管理事務所】TEL:0493-54-4701 住所: 埼玉県比企郡吉見町今泉141

<https://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/yoshimi-park/>