

★ぐんま県民カレッジ連携講座★

歩いて伸ばそう健康寿命

# ウォーキング講座

～健康づくりはこの一歩から～



日時 令和5年11月7日(火)・14日(火)  
13:30～15:30

会場 富岡市もみじ平総合公園市民体育館  
(富岡市上黒岩1377-1)

講師 齊藤智子さん(健康運動指導士)

定員 30名(申込多数の場合は抽選)  
対象 県内在住の概ね50歳以上の方  
参加費 500円(会員の方は互助会で負担します)  
締切 令和5年10月24日(火)必着



こんなお悩みありませんか？

- 毎日ウォーキングをしているが効果が感じられない。
- 自己流でウォーキングをしていたら足や腰を痛めた。
- 姿勢が悪い(猫背だ)と言われる。・・・など

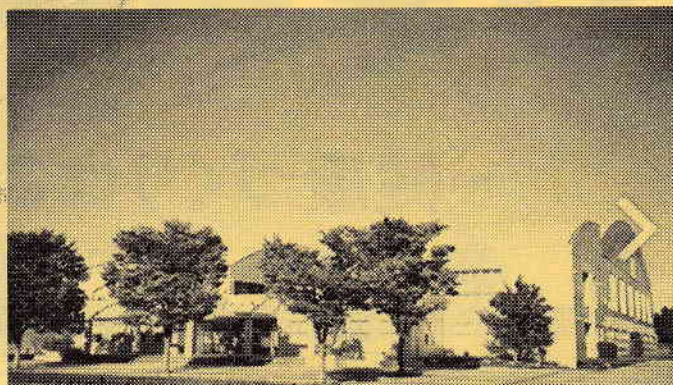


この講座では正しい姿勢で効果的な歩き方が学べます。  
ぜひご参加ください！

申込方法は裏面をご覧ください。

主催：(公財)群馬県長寿社会づくり財団 共催：(公社)富岡市シルバー人材センター  
後援：(一財)群馬県老人クラブ連合会 (社福)群馬県社会福祉協議会 富岡市  
(社福)富岡市社会福祉協議会

# 会場：富岡市もみじ平総合公園市民体育館（富岡市上黒岩1377-1）



## ウォーキング講座（富岡会場） お申し込みについて

◆申込方法 下欄参加申込書の内容を、次のいずれかの方法（電話・郵送・FAX・メール）でお知らせください。メールの場合は、件名に「ウォーキング講座（富岡会場）申込み」と明記してください。

### ◆申込先

富岡市シルバー人材センター「ウォーキング講座（富岡会場）」係  
〒370-2452 富岡市一ノ宮1353-1  
電話：0274-60-1600  
FAX：0274-60-1601  
eメール：tomioka@sjc.ne.jp

### ◆その他

参加決定の可否は、締切後申込者全員に通知します。

## 「ウォーキング講座（富岡会場）」参加申込書

下記※「個人情報の利用目的」に同意の上お申し込みください。

ふりがな		性別
氏名		男・女
年齢	歳（講座初日の令和5年11月7日現在の年齢）	
郵便番号	〒	
住所		
電話番号		
受講動機		

※個人情報の利用目的

1. 当事業及び群馬県長寿社会づくり財団が主催する事業で利用します。
2. 参加決定通知の発送・修了証書の作成に利用します。
3. 上記1.2を行うため共催団体と参加者の個人情報（住所、氏名、性別、年齢、電話番号）を共有します。