

シニアのための

2025年度 元気でいきいき教室

健康ウォーキング

65歳からの無理のない歩き方を学びましょう



毎週月曜日 全5回
10:00～11:30

1/ 26	2/ 2	2/ 16	2/ 23	3/ 2
----------	---------	----------	----------	---------

《募集要項》

【会場】

文京福祉センター
湯島 洋室

【対象】

文京区在住の
65歳以上の方

【定員】 15名（抽選）

【費用】 1,000円
※初回納入

【持ち物】

踵のある上靴、
水分補給の飲み物、
タオル

講師



清水 久美 先生

東京都出身/日本体育大学卒業/健康運動指導士
大学卒業後から国立競技場トレーニングセンターで幼児から
高齢者、プロ選手まで指導した経験からウォーキングの重要
性と効果を実感し伝え続けている。
早朝からのウォーキングが楽しみで毎朝の日課としている。

申込締切

1/14（水）

お問い合わせ
・お申し込みは
3階へ

文京福祉センター湯島
〒112-0006 文京区本郷 3-10-18 3F
03-3814-9245

