

# 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



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。

お問い合わせ  
・お申し込みは  
3階へ

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

申込締切  
1/14（水）

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

