

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1歩から

日時 令和5年2月21日(火)・28日(火)
13:30~15:30

会場 藤岡市総合学習センター体育館
(藤岡市藤岡1485)

講師 斉藤智子さん(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

締切 令和5年2月7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)藤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 藤岡市
(社福)藤岡市社会福祉協議会

会場：藤岡市総合学習センター体育館（藤岡市藤岡1485）



〈拡大地図〉



ウォーキング講座（藤岡会場） お申し込みについて

◆申込方法 下欄参加申込書の内容を、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（藤岡会場）申込み」と明記してください。

◆申込先

群馬県長寿社会づくり財団「ウォーキング講座（藤岡会場）」係
 〒371-8517 前橋市新前橋町13-12
 電話：027-255-6511
 FAX：027-255-6166
 eメール：gunshiren@sjc.ne.jp



財団ホームページ
QRコード

◆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。
- ・新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、開催が困難な場合は延期又は中止することがありますので、ご了承ください。

「ウォーキング講座（藤岡会場）」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
生年月日	年 月 日	(歳)
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。