

★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5月22日（月）・30日（火）
13：30～15：30

会場 昭和村多目的屋内運動場
（昭和村系井588）

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
締切 令和5年5月9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：（社福）昭和村社会福祉協議会

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

会場：昭和村多目的屋内運動場（昭和村糸井588）



ウォーキング講座（昭和会場） 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でお知らせください。

◆申込先

○ 昭和村社会福祉協議会「ウォーキング講座（昭和会場）」係

〒379-1203 昭和村糸井624

電話：0278-20-1126

FAX：0278-24-5161



昭和村社協
ホームページ
QRコード

○ 群馬県長寿社会づくり財団「ウォーキング講座（昭和会場）」係

〒371-8517 前橋市新前橋町13-12

電話：027-255-6511

FAX：027-255-6166



長寿社会づくり財団
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。

「ウォーキング講座（昭和会場）」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。