

～正しい歩き方を習得しよう～

楽しく学べる「ウォーキング講座」



**参加費
無料**

日時 11月17日（月）14時～16時（13時40分～受付開始）

対象 概ね65歳以上で長距離歩行（約2.5km）が可能な市民

会場 ステップ四日市 2階ホール（四日市市日永東一丁目2-27）

定員 8名程度（応募多数の場合は抽選） ※申込締切日：11月7日

持ち物 動きやすい服装、運動靴（履きなれた靴）でお越しください
筆記用具、タオル、飲み物、中履き

内容

第1部：講義

- ・ウォーキングの効果
- ・ウォーキングの姿勢
- ・靴選びのポイント など

第2部：実践

- ・中央緑地公園内の
ウォーキング（約2.5km）

お申込みは裏面をご確認ください。

ウォーキング講座申込み方法

下記①～③のいずれかの方法でお申込みください。

① 電話での申込み

氏名、年齢、住所、電話番号を申込先へお知らせください。

② FAXでの申込み

下記用紙に必要事項を記入後、申込先へFAXしてください。

(ふりがな) 氏名	()	性別	年齢 歳
住所	〒	—	
電話番号			

③ Webでの申込み

右記QRコードを読み取りお申込みください。

申込フォーム



	【会場案内（ステップ四日市）】 登校サポートセンター南側、 勤労者・市民交流センター東側	■交通案内 【四日市あすなろう鉄道】 日永駅から徒歩15分 【近鉄】 新正駅から徒歩15分 【三交バス】 中央緑地公園前から徒歩1分
	■駐車場案内 中央緑地公園第2駐車場 (250台)	

※応募多数の場合は抽選を行い、結果はお電話にて全員にお知らせします。

【申込先】 〒510-0886 四日市市日永東一丁目2-27

電話:059-348-4008 FAX:059-346-4070



ステップ四日市

担当:理学療法士 加藤・三厨