

# 健康ウォーキング講座



靴選びとウォーキングの基本を学び、  
日頃の運動不足を解消しましょう!!

	日時	場所	内容	講師
1	5月11日(土) 10:00~11:30	松が丘公民館 第3・4集会室	・足の健康、靴の役割、 靴の選び方と履き方など。	アキレス(株)足育相談室 シューフィッター 堀渕 茂氏
2	5月25日(土) 10:00~12:00	松が丘公民館講堂 に集合して 高根木戸近隣公園 まで歩きます	・効果的な歩き方、正しい 姿勢などウォーキングの 基本。	健康ウォーキング 指導士 佐藤 ヒロ子氏
3	6月8日(土) 10:00~12:00		・実際に歩いてみよう! ~高根木戸近隣公園~	

※ 2・3回目は、雨天の場合、公民館講堂で実施します。

- 対象 18歳以上(全3回とも参加できる方)
- 定員 20名(多数は抽選)
- 参加費 50円(保険料) ※5月11日に集金します
- 持ち物 筆記用具、飲み物



※ 2・3回目は、歩きますので忘れずに、  
飲み物、動きやすい服装、歩きやすい靴(できればひも靴)、  
汗拭きタオル、帽子、飲み物を携帯できるポシェットやリュック

- お申込み 4月2日(火) 午前10時より  
電話、公民館窓口、またはオンライン申請サービスにて受付  
※オンライン申請の申請方法はうら面をご覧ください  
※電話・窓口の受付は、9時~17時  
※抽選の場合は4月23日(火)より順次ご連絡いたします。

お問い合わせ 松が丘公民館 ☎047-468-3750

## オンライン申請サービスでの申込みについて

※申込み期間 4月2日（火）午前10時から 4月21日（日）23：59まで

申込み方法：船橋市オンライン申請サービスでの受付となります。

定員を超えた場合は、抽選となります。

お申込みの結果は、お申込み時にご登録のメールアドレスに4月23日（火）より  
順次ご連絡いたします。

## オンライン申請サービス申込み方法

右の2次元バーコードからオンライン申請に進んでください。



上記の画面が開いたところから連絡可能なメールアドレスを送信すると、  
申込先のURLが返信されます。

URLにアクセスして、必要事項を入力していくと申込みが完了します。

## 参加するときのお願い

公民館では感染予防対策として、消毒や換気などを行っていますが、  
ご参加のみなさまにも下記のご協力をお願いします。

- ①ご自宅での検温
- ②手指の消毒

お問合せ先 松が丘公民館 ☎ 047-468-3750

E-mail : [k-matsu@city.funabashi.lg.jp](mailto:k-matsu@city.funabashi.lg.jp)