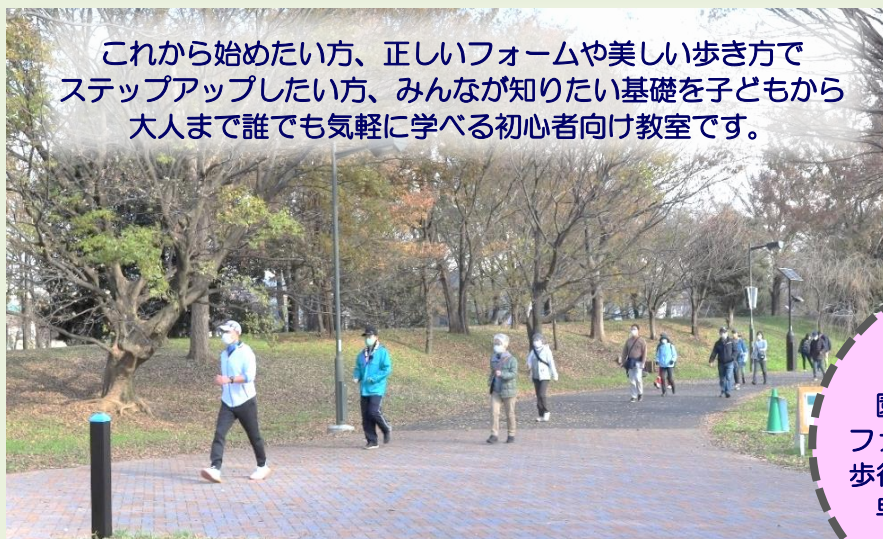


武蔵野の森公園

けんこう
健康

ウォーキング教室

～ 歩数より歩幅！ファスト・ムーブ・ウォーキング～



これから始めたい方、正しいフォームや美しい歩き方で
ステップアップしたい方、みんなが知りたい基礎を子どもから
大人まで誰でも気軽に学べる初心者向け教室です。



ウォーキングに適した
ストレッチ、基本姿勢や効果的な
歩き方等のエクササイズの後、
園内コースをウォーキングします。
ファスト・ムーブ・ウォーキングは、日常
歩行（散歩）よりも運動強度が少し高い
早歩き。脂肪燃焼、心肺機能UPに
効果的な有酸素運動ゾーンで歩く
ことを習得しましょう！

令和4年12月11日(日)
10時～11時30分

※雨天は18日(日)に順延

場 所 武蔵野の森公園・大芝生広場
講 師 宮川 誓（みやかわちかい）氏
（JMC ランライフ株式会社代表、健康運動指導士）
参 加 費 50 円 ※当日受付にてお支払ください。
参加対象 どなたでも（※小学生以下は保護者同伴）
定 員 20 名
集 合 開始15分前にサービスセンター前
持 ち 物 運動できる服装、シューズ、帽子、飲み物、タオル
※（シューズは、特にウォーキングシューズでなくて可。
サンダルやヒールは不可）

申込方法 武蔵野の森公園サービスセンター窓口・
電話にて先着順事前受付（9時～17時）



講師：宮川誓先生

武蔵野の森公園アクセス

府中市朝日町3-5-12
＜鉄道＞西武多摩川線「多磨」から徒歩5分
＜バス＞JR中央線「三鷹」南口から小田急バス
朝日町までは車返り地行「野水一丁目」
下車徒歩2分



※今後の感染症拡大状況によって内容の変更や中止の可能性がございます。

最新の情報は公園ホームページでご確認いただけます

当イベントは、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のガイドラインに沿って実施するものです。参加の皆様は、手洗い、消毒、検温にご協力いただき、近くで会話する際はマスクの着用をお願いします。また、当日体調の良くない方は参加をご遠慮ください。「東京版新型コロナ見守りサービス」や「接触確認アプリ（COCOA）」の利用、「TOKYO ワクショアプリ」への登録をお勧めします。

お問合せ：武蔵野の森公園サービスセンター 電話：042-365-8435