



武蔵野の森公園

オリンピックレガシー

ウォーキング教室

～歩数より歩幅！ファスト・ムーブ・ウォーキングで歩こう！～

2026年2月21日(土)

13:00～14:30(※小雨決行)

場 所 武蔵野の森公園・北地区大芝生広場

講 師 宮川 誓(みやかわ ちかい) 先生

参 加 費 50 円 ※当日受付にてお支払ください。

※保険加入のため受付時に氏名、住所、電話番号をご記載いただきます。

※ご記入いただいた個人情報は保険に関わる手続き及び連絡以外で使用しません。

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、

小雨時用の雨具 ※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(受付時間 9:00～17:00)

*定員に空きがあれば、当日受付も可能です！

ウォーキングをこれから
始めたい！
正しいフォームで
歩きたい！
みんなが知りたい基礎を
気軽に学べます！



講師:宮川 誓 先生

JMC ライフランプラス合同会社代表

健康運動指導士
ジョギングマスターインストラクター
パーソナルトレーナー

運動指導歴 36 年
都立公園で開催されるランニングやウ
ォーキング講座での講師経験多数。地
域や企業とも連携し、健康増進への取
り組みに寄与されている



最新の情報は
公園 HP で！

●開催状況は公園 X(@ParksMusashimor)
にてお知らせいたします。

お問合せ：武蔵野の森公園サービスセンター 電話：042-365-8435