

未来の若さは自分次第 ～姿勢から学ぶ効果的ウォーキング～

ウォーキングは、気軽に簡単に始められる運動です。

この講演会では、効果的なウォーキングを講義と実技で行います。
日常生活にウォーキングを取り入れ、
健康な毎日を過ごしましょう。

託児
無料

9月29日（月）

午後2時から4時まで

講師

鈴木純子先生

（パーソナルトレーナー/均整術師）

実技

- 1.効果的な歩き方、姿勢が安定する為の体作り
- 2.効果的な歩き方、整った姿勢を実際に体感してみましょう。



【対象】 区内在住・在勤の方 30名（先着順）

【申込】 電話またはLoGoフォームからお申し込み
ください（裏面参照）

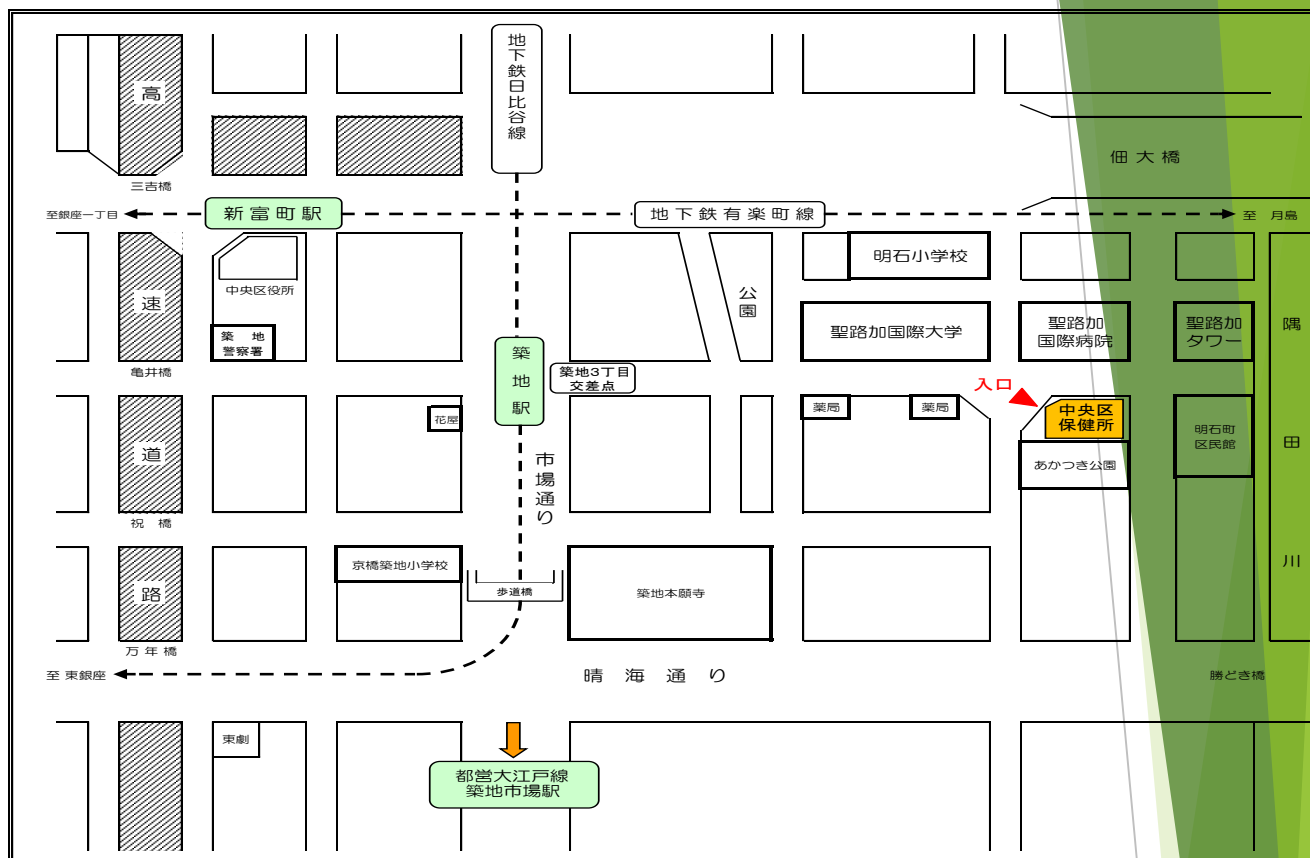
【申込期間】 令和7年9月17日（水）から
9月26日（金）まで

【参加費】 無料

【場所】 中央区保健所 2階大会議室

講義中、素足になる時間があるので、素足になりやすい服装
（ストッキング不可）でご参加ください。

中央区保健所案内図



所在地

〒104-0044 東京都中央区明石町12-1

健康推進課

(直) TEL 3541-5930

交通機関

地下鉄 日比谷線

「築地駅」下車
(入船橋方面出口)

徒歩 7分

有楽町線

「新富町駅」下車
(4番出口)

徒歩 10分

都営大江戸線

「築地市場駅」下車

徒歩 13分

都バス

東京駅八重洲口

→ 深川車庫

「聖路加国際病院前」下車 徒歩 2分

●申し込み方法

電話またはLoGoフォームからお申し込みください

【電話】 03-3541-5930

【LoGoフォーム】

