

いずみおおつ

\足の8020ウォーキングチャレンジ参加者限定/

ウォーキング教室

無料



5/18 (土)

時間：10:00～11:00
受付：9:40～

○シーパスパーク おおはらっぱ
雨天中止 ☂

いずみおおつ足の8020ウォーキングチャレンジ参加者を対象としたウォーキング教室を開催します。ウォーキングの基本である姿勢やフォーム、ウォーキングがもたらす健康効果等を学び、健康な身体をつくりましょう！



講師 坂田 純子

日本ウォーキング協会
健康ウォーキング指導士・歩育コーチ
指導歴：30年
「一生自分の足で歩くこと」を目標
に、これまでに10万人以上の運動
指導を行ってきた。

ウォーキング教室の内容

◎ 正しいウォーキングの基本

- ・正しい姿勢やウォーキングフォーム
- ・楽しくウォーキングをするためのコツ
- ・ウォーキングがもたらす健康効果

申込：申込不要

(当日おおはらっぱで受付)

持ち物：歩きやすい服装・履き慣れた靴

雨天の場合：雨天で中止の場合は、前日17時までにメールで連絡をいたします。

問合せ:泉大津市成長戦略課

TEL：0725-33-1131

MAIL：senryaku@city.izumiotsu.osaka.jp



場所 シーパスパーク
おおはらっぱ