

健康のまちづくり“笠縫東”事業

健康ウォーキング教室参加者募集

年齢とともに体力の衰えや病気のリスクが高まってきます。

日常の身体活動を増やして元気に生活できるカラダと健康づくりをしてみませんか？

健康寿命を延ばす体力・健康づくりのためのウォーキング指導を受けたい方を募集します！



テーマ

健康寿命を延ばすウォーキング

開催日時

- ① 5月24日（土）14：00～
- ② 6月28日（土）14：00～
- ③ （予定）11月（土曜日） 14：00～

会場

- ① 草津市コミュニティ防災センター
（湖南広域消防局西消防署2階）
- ②・③ 笠縫東まちづくりセンター⇒立命館大学

講師

立命館大学 スポーツ健康科学部 家光素行教授

申込
問合せ

笠縫東学区まちづくり協議会（笠縫東まちづくりセンター内）
TEL：077-568-3164 FAX：077-568-3090
E-mail：kasahiga@machikyou.jp



参加申込用フォーム（記入して送信、
または下記申込書により提出）



健康ウォーキング教室 申込書				令和7年 月 日
ふりがな 氏 名		満 歳	電 話	() —
住 所	〒		身体の	有 ・ 特に無し
E-mail	@ 連絡等は基本的にE-mailで行います ので、アドレスをお持ちの方はご記			