

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。
日常の体力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

- ① 5月16日（土）13：30～
- ② 6月 6日（土）13：30～
- ③ 7月18日（土）13：30～

集合場所

笠縫東まちづくりセンター（バスでBKCへ）

会場

立命館大学 BKCスポーツ健康 commons（予定）

講師

立命館大学 スポーツ健康科学部 家光素行教授 他

持ち物

運動のできる服装、上履き用運動靴、下履き靴を入れる袋、
水筒、タオル、帽子

募集人数

25名（定員になり次第締め切ります。）

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

参加を希望される方は、ネットまたは参加申込書を記入の上、お申込みをお願いします。



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）

<https://forms.gle/xuSnLs9QJeEFkEqs5>



令和8年度 健康ウォーキング教室 申込書			令和8年 月 日
ふりがな 氏名	満 歳	電 話	() —
住 所	〒	身体の不具合	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入願います。	