

＼今こそ見直す、未来の自分／

働き盛り世代のための ウォーキングセミナー

もみわ
セミナー
vol.76

令和7年

10.26 (日)

10:30-12:00

開場・受付 10:00

会場

瀬戸内市民図書館 つどいのへや
瀬戸内市邑久町尾張465-1

参加費

無料 (定員20名・要申込・先着順)

対象者

瀬戸内市民 (運動制限のない方)

持ち物

水分補給ができるもの、運動ができる服装・靴

申込期間

令和7年9月4日 (木) ~ 令和7年10月17日 (金)

※お申込み方法は裏面をご覧ください。

※手話通訳・要約筆記が必要な方は、10月10日 (金) までに健康づくり推進課にご連絡ください。

未来の健康は今の歩き方から始まります。忙しい日々を送る働き世代にとって、健やかな体と心は欠かせない基盤です。歩き方を見直して、健康への第一歩を踏み出してみませんか。「効果的なウォーキング方法を知りたい」「なんとなく歩いているけど、これでいい？」という方必見です。

講師 磯野 里美 氏



NPO法人「team AIR」副理事長
健康運動指導士

主催：瀬戸内市 健康づくり推進課・瀬戸内市民図書館

【問い合わせ・申込先】瀬戸内市 こども・健康部 健康づくり推進課

電話：0869-24-8031 FAX：0869-24-8081

お申込み方法

電話・インターネット・FAXいずれかの方法でお申し込みください。
お申し込み時に、参加者のお名前とご連絡先をお伝えください。

申込期限：令和7年10月17日（金）

① 電話（祝日・休日を除く月曜日から金曜日8：30～17：15）
健康づくり推進課 ☎（0869-24-8031）までお電話ください。

② インターネット

下記URLもしくはQRコードよりお申込みください。

https://35e8ea52.form.kintoneapp.com/public/瀬戸内市健康づくり推進課セミナー3?kviewer_lookup=健康づくりセミナー（もみわセミナーVol.76）



③ FAX

下記太枠内をご記載のうえ、FAX（0869-24-8081）までご送信ください。

1	フリガナ	連絡先
	氏名	
2	フリガナ	連絡先
	氏名	
当てはまるものすべてに○をお願いします。		
手話通訳希望 ・ 要約筆記希望		

※講師の先生に質問がある方は、下記に記入していただくか、電話の申込み時にお伝えください。
当日、質問時間を設けており、先生に回答していただく予定にしております。