

歩き方で毎日が変わる ウォーキング講座

何もないところでつまづく、昔より歩くのが遅くなった…
それは転びやすくなってきたサインかもしれません。
まずは、ご自分の歩き方をチェックしてみましょう。

講座内容(一例)

転倒を予防する歩き方のポイント

姿勢づくり

※全て室内で行います。会場外でのウォーキング等はありません。

受講料
無料

日 時

令和8年1月27日(火)
13:30~15:00

会 場

スマイル大森
(エセナおおた 多目的ルーム)

対 象

区内在住・在勤・在学の方

この講座は生活学校の合同研修会を
一般公開するものです。

<生活学校とは>

地域や生活の課題に関心のある女性が中心となって「くら
しと健康を守る」ということを根底に、学びあい、話しあい、
調べあい、行動しあって活動するグループです。

お申込み方法

● 電子申請の場合



☞ 二次元コードを読み取り、
必要事項を入力してください

12月10日(水)午前8時30分から
12月25日(木)午後11時59分まで受付け



● 往復はがきの場合(記載例)

<input type="checkbox"/> 144-8621 往信 大田区 生涯学習担当課 地域力推進課 宛	何も書かないでください。 郵便料金改定前の往復はがきをお使いの場合は、 往信・返信とともに 各85円 分が必要です。
--	--

↑往信(表)

↑返信(裏)

↓返信(表)

↓往信(裏)

<input type="checkbox"/> 返信 ご自分の〒・住所・氏名を 書いてください。	①講座名 「ウォーキング講座」 ②〒・住所 ③お名前(ふりがな) ④ご年齢 ⑤電話番号
---	--

【申込期限】 令和7年12月25日(木)必着

お知らせ

*返信用はがきの表には、必ずご自分の郵便番号・住所・氏名をご記入ください。

*はがき記入の際は、消せるボールペンは使用しないでください。

*定員は25名です。定員の他に生活学校会員が参加します。

*応募者多数の場合は、抽選となります。

結果は1月中旬頃お知らせします。

*お預かりした個人情報は適切に取り扱い、講座に関する連絡のみに使用します。

*会場に駐車場のご用意はありません。また、駐輪場の台数も限られているため、公共交通機関でお越しください。

【お問合せ】 大田区 地域力推進課 生涯学習担当

電話:03-5744-1443 FAX:03-5744-1518

学習支援者

倉方 てる美 氏

健康運動指導士
日本ウォーキング協会専門講師



会場案内

スマイル大森
6階

(エセナおおた)

《住所》
大森北四丁目
6番7号

《アクセス》
JR京浜東北線
大森駅東口から
徒歩約6分

