



今日から気軽にチャレンジ!

健 康 的 な 体 を つ く る

ウォーキング

講師 HIROE さん

メロウオフィス代表 ボディメイクスタイリスト
第7回ミセス日本グランプリファイナリスト
20年以上のウォーキング指導経験があり、
これまで、プライベートレッスンやカルチャー
スクール、企業イベントなどで多数の人々を
指導。

「歩く」は毎日行う動作のひとつです。だからこそ、正しい姿勢や
歩き方を意識してみませんか。

■日 時：2026年3月7日(土) 18:30～20:00

■場 所：東図書館 2階集会室

■対 象：18歳以上の方

■申 込：2月25日(水)12:30～
図書館HPイベント申込フォームから必要事項を入力ください。

■定 員：先着25名

■持ち物：フェイスタオル1枚・水分補給用の飲み物

■その他：動きやすい服装・履きなれた運動靴でご参加ください。
(ブーツやサンダルはご遠慮ください。)



図書館HP
イベント申込