

参加
無料

「歩く」が もっと楽しくなる！

～シニアのための歩き方講座＆ ポール体験～

歩き方や姿勢の変化は、転倒や体力低下につながります。この講座では、からだに負担の少ない正しい歩き方、ウォーキングの楽しさをお伝えします。初めての方でも、既にウォーキングをされている方も、自分の歩き方を見直してみませんか。

日 時

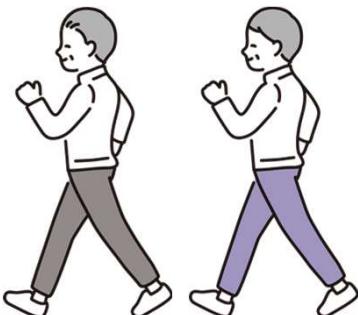
令和8年3月24日(火)
10時～12時 (受付：9時30分～)

場 所

ハッシュタグ大津京シェアスペース
(二本松1-1 ブランチ大津京内)

対 象

市内在住65歳以上の方
(先着20名)



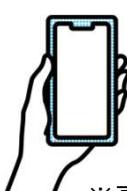
申 込

3月2日(月)～3月13日(金)の間に、LINE申し込み、
または9時～17時に電話で長寿福祉課へ

問合せ

大津市長寿福祉課
077-528-2741

【LINE受付QRコード】



※事前に、大津市LINE公式アカウント
との友達登録が必要です。

講 師

◎びわこ成蹊スポーツ大学
スポーツ学部トレーニング科学コース
藤松 典子 教授

内 容

- ①ウォーキング・歩き方についてのお話
- ②実践
(ウォーキング、
ポールを使ってのウォーキング体験)

会 場

ハツシュタグ大津京シェアスペース
(二本松1-1 ブランチ大津京内)



【駅からのアクセス】

JR湖西線 大津京駅から徒歩15分
京阪電気鉄道石山坂本線
近江神宮前駅から徒歩15分

【バスでのアクセス】

江若バス ブランチ大津京前下車1分

【車でのアクセス】

右折入出場不可です。ご注意ください。

会場イメージ

