

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

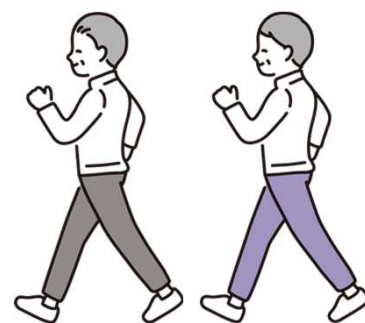
令和8年3月24日(火)  
10時～12時 (受付：9時30分～)

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)

対象

市内在住65歳以上の方  
(先着20名)



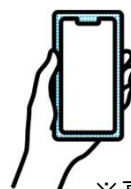
申込

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

◎琵琶湖中央リハビリテーション病院  
山本 学 理学療法士  
兼松 貴史 理学療法士

## 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、  
ポールを使つてのウォーキング体験)

## 会場

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)



### 【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

