

からだとこころの 資産形成

～ウェルビーイングをかなえる歩き方～



～こんな風に感じている方におススメの講座です～

- 運動がからだにいいことはわかっているけど続かない
- 今すぐに病気になる危機感はない
- なんとなくからだがだるい
- タイパ・コスパよく取組みたいけど、のんびりもしたい

♡ 今の
幸せ!?

♡ 未来の
幸せ!?

皆さんの**未来につながるヒント**をお伝えする、講話と公園内の散策を通じた体験型の講座です

日時

2025年 **11月30日(日)** 10:00～12:00

会場

長池公園自然館

【最寄駅】京王相模原線 京王堀之内駅

会場の詳細についてはこちら→



講師

佐藤真治 先生



帝京大学医療技術学部
スポーツ医療学科 教授

対象

市内在住・在学・在勤の方

定員

60名(先着順)

費用

無料

- ◆ 駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください
- ◆ 動きやすい服装・靴でお越しください
- ◆ 雨天の場合は、室内のみで実施します

申込
方法

11月4日(火)から**11月25日(火)**まで

電子申請 または 電話

電子申請の方は、右の二次元コードを読み取りください



【申込・問い合わせ】

八王子市南大沢保健福祉センター TEL **042-682-2020**

協力：八王子市都市公園指定管理者 ひとまちみどり由木