

# 図書館で学ぶウォーキング教室

～緑であふれた中央公園を歩こう～

**5/16**  
(金)

**10：30～12：00**（開場10：00）

山口情報芸術センター2階 スタジオB

効果的で正しいウォーキング方法を学び、中央公園をウォーキングしませんか？（※雨天時は、講義と簡単な実技、中央図書館見学を行います。）

**講師** 澄川 絵里奈 先生（健康運動指導士）

**定員** 30名（要予約）

**参加費** 50円（保険料を含む）

**服装** 歩きやすい服装と靴、帽子

**持ち物** タオル、筆記用具、  
水分補給用の飲み物



## 【申込み・問い合わせ】

申込み期間

4/16（水）～5/15（木）

山口市保健センター（健康増進課）  
電話（083-921-2666）または、  
下の二次元コードから！



## ～企画展示紹介～

中央図書館では、4/16（水）～5/16（金）まで

「毎日少しずつ動いて身体活動量アップ」をテーマとした展示と、  
関連図書の紹介を行います。図書の貸し出しも可能です。