

令和8年度 やつしろ市民大学前期公開講座

ウェルネスウォーキング講座

～歩き方が変わると、毎日が変わる!～

Wellness Walking Class

理学療法士の資格を持つインストラクターが、姿勢改善・歩き方改善について丁寧に指導する講座です。歩き方を変えて筋肉量を増やすレッスンを通じて、「正しい姿勢で歩くことで、からだを整う」一生モノの体づくりへの理解を深めます。

What to expect

Meet new people, enjoy the outdoors,
and support mental wellbeing together.



Join your local
community for a
friendly walk
session!

日時：5月31日（日）10:00～12:00

会場：八代市公民館（千丁町新牟田1433）

参加費：無料

定員：30人（申し込み多数の場合は抽選）

講師：松本 貴子（理学療法士）

対象：八代市内居住または通勤通学する高校生以上の人

その他：動きやすい服装と運動靴でご参加ください。

申込期限：5月10日（日）

お申し込み方法

WEBサイトからお申し込みください。



主催：八代市教育委員会生涯学習課

電話：0965-30-1110 FAX：0965-30-1120 メール：syogai@city.yatsushiro.lg.jp

講座名	公開講座「ウエルネスウオーキング」(令和8年度前期やつしろ市民大学)		
住所	〒()		
ふりがな 氏名		年齢	歳代
電話番号			
mail(任意)			

日 時 5月31日(日曜日)
10:00~12:00(受付:9:30~)

場 所 八代市公民館 AB会議室(八代市千丁町新牟田1433)

対 象 八代市内居住または通勤通学する高校生以上の人

募 集 30人

締 切 5月10日(日) 必着

持参品 筆記用具、動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物

受講料 無料

講 師 松本 貴子 氏(理学療法士)

申 込 電話での申し込みはできません

1) 申込フォーム(表面にあります)

2) 申込書、メール、はがき、FAXによる申込み

①講座名 ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢
⑤電話番号 ⑥メールアドレス(任意)を記入し申し込んでください

提出先 〒869-4703 八代市千丁町新牟田1433
FAX:0965-30-1120 mail:syogai@city.yatsushiro.lg.jp

その他

- ・申し込みが一定数に達しない場合は、開講しない場合があります
- ・定員を超えた場合は抽選となります。抽選後に受講の可否を通知します(メールアドレスを記入された方には、受講の可否をメールでお知らせします)
- ・講座中の様子を撮影し、市ホームページや広報紙等に掲載する場合がありますのでご了承の上、受講してください
- ・天候等の理由により、中止または日時等を変更する場合があります
- ・中止、変更があった場合も返金はいたしませんのでご了承ください