

いつまでも自分の足で歩くためのヒントが満載



実践形式で学ぶ



講師

「マブーの歩き方教室」

馬淵 正彦氏

健康は歩き方から 講座

参加費無料

今日から始める！健康寿命を延ばす一歩

日程

2026. **1.31** 土

時間

10:00～11:30

会場

そんぽの家S国領

住所

調布市国領町6-12-11

対象

調布市内在住 概ね60歳以上の方

定員

20人※事前申込制

- ・歩きやすい靴と動きやすい服装でお越しください。
- ・タオルと飲み物をご持参ください。



【アクセス方法】

- 品川通り「国領町5丁目」交差点（サンドラッグ目印）から徒歩5分
- 京王バス「調布車庫前」バス停下車 徒歩6分

主催・申込

調布市社会福祉協議会

地域支え合い推進員

高畠（たかばたけ）まで

申込期間

1月7日(水)～1月29日(木)17時



042-481-7693

【月～金：9:00～17:00】



こちらからも
←申込可能