

気軽にできる♪ウォーキング講座

～自分にあった歩き方を見つけましょう!～

コロナ禍で少し運動不足と思っている方、無理なく運動を始めたい方、手軽に始められるウォーキングについて学び、健康づくりを楽しんでみませんか？

日 時 **3月10日(金)**
10:00～12:00

場 所 **西成区役所 4階会議室**
(西成区岸里1-5-20)

内 容 ①ウォーキングの基礎知識(座学)
②ウォーキングを始めるために(実技)

講 師 **梅原 健治氏(健康ウォーキング指導士/
大阪市生涯学習インストラクター)**

定 員 **30名(定員を超える場合は抽選)**

持 ち 物 **お飲み物、タオル**

参 加 費 **無料**

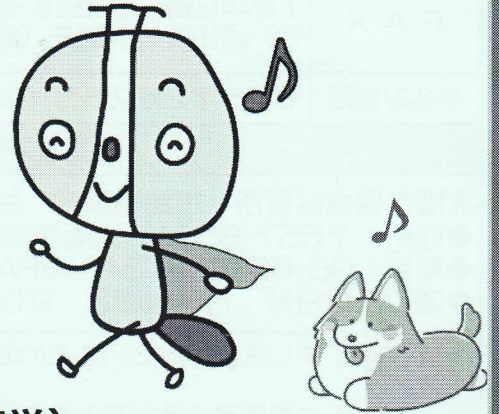
申 込 み **往復ハガキ、FAX、窓口(返信用63円ハガキ持参)**
(申込みについては裏面をご覧ください)

締 切 **2月28日(火) 必着**

そ の 他 **運動靴など、動きやすい服装でご参加ください。**

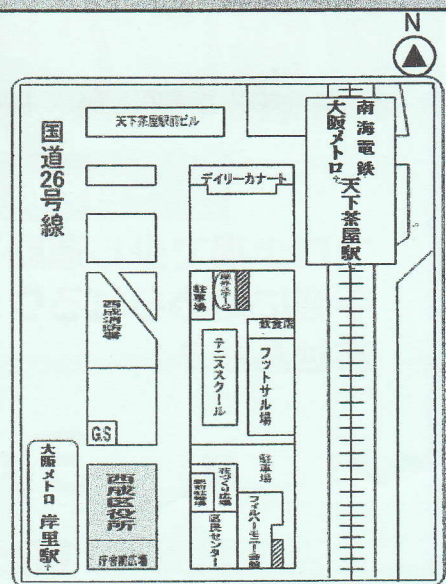
※受講時は各自、感染対策にご協力をお願いいたします。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため講座を中止する場合があります。



生涯学習講座「気軽にできる♪ウォーキング講座」参加申込み方法について

申込方法（電話申込みは不可）		会場案内図
【下段の見本参照】 往復はがき	A 往信宛名面	西成区役所への宛先（住所・区役所名）を記入
	B 往信文面	①講座名 ②氏名（よみがな）③年齢（何歳代）④住所 ⑤連絡先（電話番号）を記入
	C 返信宛名面	申込者の住所と氏名を記入
	D 返信文面	記入しないでください
来 庁	返信用に63円はがきを1枚持参してください	
F A X	下記申込欄に①講座名 ②氏名（よみがな）③年齢（何歳代）④住所 ⑤連絡先（電話番号・FAX番号）を記入	
申込み期限	令和5年2月28日（火）必着	
問合せ先		
大阪市西成区役所 市民協働課 生涯学習担当（7階73番窓口） ◆住所：〒557-8501 大阪市西成区岸里1-5-20 ◆電話：06-6659-9734 ◆FAX：06-6659-2246 ◆窓口受付日時：月～金曜日 9:00～17:30		



◆地下鉄岸里駅2号出口すぐ
 ◆地下鉄・南海天下茶屋駅より南西へ徒歩6分

注意事項

- ※ 申し込みいただいたものの必要事項に記入漏れがあった場合、受付できないことがあります。
- ※ 抽選結果や参加案内を申込者本人へ送付します。返信用の連絡先（返信用 はがき・FAX）を必ずご記入ください。
- ※ ご記入いただいた個人情報は、当講座関連以外の目的では使用いたしません。
- ※ 受講される際は必ずマスクを着用してください。
- ※ 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため講座が中止になる場合があります。

往復はがきの見本	【往信の宛名面】	【返信の文面】	【返信の宛名面】	【往信の文面】
	郵便はがき 5578501 西成区役所 市民協働課 御中 A 【往信】	区役所からの返信（抽選結果等） 記入しないでください D 【返信】	郵便はがき 〇〇〇〇〇〇〇〇 申込者氏名を記入 C 【返信】	①講座名 ②氏名（よみがな） ③年齢（何歳代） ④住所 ⑤電話番号 B 【往信】

FAX申込欄（※ FAX受信できる方のみFAXでお申し込みください）

記入欄	よみ		年齢	歳代	連絡先	(電話)
	氏名					(FAX)
	よみ					
	住所	〒 -				
備考						

区役所（市民協働課）のFAX番号 06-6659-2246