むすんで、うみだす。
京都産業大学

2024年度 生涯学習 むすびわざ講座
インターバル速歩コース

裏面へGO!!

ゆっくり歩きと
さっさか歩き

インターバル速歩で

健康づくりを始めてみませんか？

「健康づくりに興味があるが、
どのように始めたらよいのか分からない」
という方向けに開催します。

インターバル速歩® は
NPO 法人 熟年体育大学リサーチセンターの登録商標です

日 時
2024年
10月5日土
10:30 ～ 12:30
※雨天決行

場 所
京都産業大学 天地館

定 員 30名
（最少催行人数 10 名）

受講料 1,100円（税込）

生涯学習 むすびわざ講座 Webサイト

後援：京都市北区役所

大学から健康文化を社会へ広く発信していく「京都産業大学 ヘルシーキャンパス」への取り組みの一環としても位置付けて実施します。