

令和7年度 メセナ講演会

協力： 一般社団法人 日本ウォーキング協会
JAPAN WALKING ASSOCIATION

～ 街歩きMAP新装改訂版発行記念 ～

一步から変わる！

文京まち歩き＆ウォーキングの楽しみ方

受講生には
プレゼントを
ご用意しています。

文京区の見どころや魅力、文化や歴史を紹介するまち歩きMAPの新装改訂版発行に伴い、「まち歩き」をはじめ、“歩くことのプロフェッショナル”といえる（一社）日本ウォーキング協会より倉方てる美さんを講師にお迎えします。

文京区を拠点とするプロフェッショナルだからこそ、まち歩きのノウハウやまち歩きをより楽しむコツなど、実技を交えお話しいただきます。

美しい姿勢での歩き方や、けがの防止などのレクチャーもあります。気軽に楽しくまちを歩き、文京区の魅力を再発見してください！

令和8年2月7日(土) 14:00~15:30 (13:30 開場)

〈対象〉 文京区内在住・在勤・在学の方 (小学生以上。小学生は保護者同伴)

〈会場〉 文京シビックセンター4階 シルバーホール

〈定員〉 定員50名 (抽選) 受講無料／全席自由



(一社)日本ウォーキング協会
健康ウォーキング指導士

倉方 てる美

- 申込方法 (要事前申し込み) -

WEBまたは往復はがきにてお申し込みください。

WEB申込は

こちらからお申込みいただけます。

(1件につき、1名の申し込みとなります。)



往復はがき記入事項

- | | | |
|---------------------|--------|------------|
| ① メセナ講演会 | ② 住所 | ③ 氏名(ふりがな) |
| ④ 年齢・生年月日 | ⑤ 電話番号 | |
| ⑥ 在勤・在学者はその名称、及び所在地 | | |

1枚につき1名のお申込みとなります。

※手話通訳をご希望の際は、申込時に明記してください。

1月14日(水)必着

お問い合わせ・申し込み

〒112-0003 文京区春日1-16-21

(公財)文京アカデミー アカデミー文京学習推進係

TEL: 03-5803-1119 (平日 9:00~17:00)