

# 読書 to ウォーキング

## 歩くことから始めよう！健康ライフ

講師：健康づくり支援課専門指導員(健康運動指導士)

図書館発着ウォーキング

オススメ図書の紹介

カラダ測定

会場・日時

飯能市立図書館2階多目的室

①2月10日(土) ②2月18日(日)

10:30~12:30

●両日違うコースを歩きます

申込み

1月5日(金)から ①2月6日(火) ②2月14日(水)までに  
いずれかの方法で健康づくり支援課へ

(1)スマホ:電子申請コード読み取る (2)電話974-3488

(3)FAX974-6558(参加希望日、氏名、フリガナ、住所、電話番号、年齢を明記)

●両日参加可

●小中学生同伴可(要参加費)

その他

定員:各日20名(申込み順)

参加費:1日50円(保険代等。当日集金)

持ち物:飲み物(ウォーキング時携帯)、汗ふきタオル、  
運動できる服装・靴



電子申請コード

