

歩くことを始めてみよう！スゴ足を目指そう！

Do!ウォーキング講座

健康づくり支援課 健康・体づくり事業

▼5km程度のウォーキング ▼健康づくりのコツや歩き方レクチャー ▼体組成測定など

会場 双柳地区行政センター 集会室

日程 2月29日、3月7日【木曜日全2回】10:00~12:00

定員 20名(申込み順)

対象 成人(70歳代まで)



電子申請コード

申込み期間 2月2日(金)~26日(月)

申込み方法 いずれかの方法で双柳地区行政センター(公民館)へ

(1) スマホ 右の電子申請コード(24時間利用可)

(2) 電話 042-972-9900(平日8時30分~17時15分)

(3) FAX 042-972-9902(氏名・フリガナ・住所・連絡先・生年月日・年齢を明記)

- 参加費： 100円(保険代等。初日に集金)
- 持ち物： 飲み物(ウォーキング時携行)、室内用運動靴、汗拭きタオル
- 講師： 健康づくり支援課専門指導員(健康運動指導士)
- 問い合わせ： 双柳地区行政センター(公民館)