

やれば納得！
歩くってこんなに
気持ちいい★

Do!ウォーキング★

会場 双柳地区行政センター

日程 2月27日、3月6日

【木曜日全2回】10時～12時

定員 20名(申込み順)

対象 (70歳代まで)

申込み期間 2月4日(火)～25日(火)

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 下の申込みフォーム(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・住所・電話・年齢を明記)

申込みフォーム



▼5km程度のウォーキング ▼健康づくりのコツ ▼体組成測定など

●参加費: 100円(保険代等。初日に集金)

●持ち物: 飲み物(ウォーキング時携帯)、室内用運動靴、汗拭きタオル

●講師: 保健センター専門指導員(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)

保健センター 健康・体力づくり事業