

健康は歩いてこない。だから今、歩こう！

読書 to ウォーキング

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9日(日) ②2月16日(日)10:30~12:30

・両日違うコースを歩きます

申込み

1月8日(水)から ①2月5日(水) ②2月12日(水)までに
いずれかの方法で保健センターへ

◆スマホ: 申込みフォーム

◆電話042-974-3488(平日8時30分~17時15分)

◆FAX042-974-6558(参加日、氏名、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 各日1人100円(保険代等。当日集金)

・持ち物 飲み物(ウォーキング時携行)、汗ふきタオル、
運動できる服装・靴

・講師 保健センター専門指導員(健康運動指導士)



申込みフォーム

保健センター健康・体力づくり事業