

# 歩こう、今!

会場 飯能市立図書館 2階多目的ホール

日程 ①2月21日(土) ②3月1日(日) 両日とも10:30~12:30

・両日違うコースを歩きます

・両日参加可 ・小中学生同伴可(要参加費)

1時間のウォーキング

オススメ図書の紹介

カラダ測定

## 読書 to ウォーキング



講座の  
詳細

申込み期間 2月2日(月)から ①2月19日(木) ②2月26日(木)まで

申込み方法 いずれかの方法で保健センターへ

◆スマホ 左下の申込みフォーム(24時間利用可)

◆電話 042-974-3488(平日8時30分~17時15分)

◆FAX 042-974-6558(参加希望日、氏名、フリガナ、住所、電話番号、年齢を明記)

申込み  
フォーム



●定員 各日20名(申込み順)

●対象 おおむね70歳台までの成人の方

●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、雨具

●講師 保健センター専門指導員(健康運動指導士)