

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

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)



講座の詳細

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)