

歩く かけよう

Do!ウォーキング★

会場 双柳地区行政センター
日程 3月11日、18日【水曜日全2回】
13時30分～15時30分
定員 20名(申込み順)
対象 おおむね70歳台までの成人の方



講座の詳細

申込み期間 2月3日(火)～3月5日(木)

申込み方法 いずれかの方法で双柳地区行政センターへ

(1) スマホ 右の申込みフォーム(24時間利用可)

または飯能市ホームページ(ID8776)

(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・電話・年齢を明記)

申込みフォーム



▼約5kmのウォーキング

▼簡単なストレッチ・筋トレ

▼歩き方レクチャー など

●参加費: 100円(保険代等。初日に集金)

●持ち物: 室内シューズ、ヨガマット(バスタオル可)、
飲み物(ウォーキング時携帯)、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)