

歩きたい・歩ってみたいを 応援します！

Do!ウォーキング★

会場 飯能中央地区行政センター

日程 11月4日、11日

【火曜日全2回】10時～12時

定員 20名(申込み順)

対象 おおむね70歳台までの成人の方

申込み期間 10月2日(木)～31日(金)

申込み方法 いずれかの方法で飯能中央地区行政センターへ

(1) スマホ 飯能市ホームページ(ID8776)、

または下の申込みフォーム(24時間利用可)

(2) 電話 042-972-3678(平日8時30分～17時15分)

(3) FAX 042-972-9801(氏名・フリガナ・住所・電話・年齢を明記)

▼5km程度のウォーキング
▼簡単なストレッチ・筋力トレーニングなど
▼健康づくりのコツ



申込みフォーム

●参加費： 100円(保険代等。初日に集金)

●持ち物： 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)

●問い合わせ： 飯能中央地区行政センター(公民館)

保健センター・地区行政センター共催 健康・体力づくり事業