

健康は歩くことから



ウォーキング 広場

ウォーキングは、生活習慣病の万能薬です。日頃の運動不足の解消や、一緒に汗を流して楽しむ仲間づくりをしてみませんか！

◆期間・時間 午後6時30分～7時30分

4月	17(水)、19(金)、24(水)、26(金)
5月	8(水)、10(金)、15(水)、17(金)、22(水)、24(金)、29(水)、31(金)
6月	5(水)、7(金)、12(水)、14(金)、19(水)、21(金)、26(水)、28(金)
7月	3(水)、5(金)、10(水)、12(金)、17(水)、19(金)、24(水)、26(金)、31(水)
8月	2(金)、7(水)、9(金)、21(水)、23(金)、28(水)、30(金)
9月	4(水)、6(金)、11(水)、13(金)、18(水)、20(金)、25(水)、27(金)
10月	2(水)、4(金)、9(水)、11(金)、16(水)、18(金)

◆場所 総合体育館 ～ 町内
※悪天時は総合体育館内（上靴が必要です）

◆対象 すぽっと会員
※未加入の方は、会員になることが必要です。

◆その他 「キラリ大学」認定事業です。

【お問い合わせ】 総合体育館(☎82-3112)まで