

学んで実践!

ウォーキング教室

陸上競技場を使って
いつもと違うウォーキングを楽しもう

R3

開催日

12月10日(金)



1 ダイナミックに歩きます

《参加の目安》

- ・運動習慣があり、しっかり運動をしたい方
- ・体力に自信がある、体力をつけたい方

2 ゆっくり のびのび 歩きます

《参加の目安》

- ・これから運動を始めようと考えている方
- ・体力に自信がない方

募集要項

- ◆対象: 20~64歳の武蔵野市民
60分間 屋外で歩く事が可能な方
- ◆時間: ① 午前9時45分~10時45分
(受付9時30分)
② 午前11時~12時
(受付10時45分)
- ◆定員: 各20名(多数抽選)
- ◆参加費: 無料
- ◆場所: 武蔵野陸上競技場
※小雨決行

教室申込のご案内

申込: 11月1日~11月30日 (※申込期間延長)

参加決定者には参加証を郵送 (12/1 投函予定)

方法: (1) メルマガ応募フォーム 11月1日メルマガ配信

(2) はがき ①12月10日ウォーキング申込(コースを選択①、または②)

②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号を記入し右記住所へ郵送 (切り取ってお使いください)

※ 11月30日消印有効

お問合せ (公財)武蔵野健康づくり事業団

健康づくり支援センター

TEL 0422-51-0793



メルマガ登録



〒180-0001

武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10

(公財)武蔵野健康づくり事業団
健康づくり支援センター