



託児付

学んで、実践！

ウォーキング教室

R4

開催日

12月9日(金)

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



1 ダイナミックコース

《参加の目安》

- ・運動習慣があり、しっかり運動をしたい方
- ・今の歩き方をレベルアップしたい方

2 ベーシックコース【託児付】

《参加の目安》

- ・これから運動を始めようと考えている方
- ・安全に効果的に基礎から学びたい方

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【託児付】
(受付10時45分)
- ◆定員: 各20名(多数抽選)
- ◆託児: 1歳~未就学児, 5名・**2**コースのみ
- ◆参加費: 無料
- ◆講師: 健康づくり人材バンク
- ◆場所: 武蔵野陸上競技場 ※小雨決行

教室申込のご案内

~申込期間延長~

メルマガ登録



申込: 11月1日(火)~11月25日(金)

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9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 ⑥託児希望は、子の氏名・月齢・性別も記入し

右記住所へ郵送(切り取ってお使いください)

※11月25日(金・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

〒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