

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

開催日

10月2日(金)

募集要項

- ◆対象: 20歳以上の武蔵野市民
45分間 屋外で歩く事が可能な方
要支援・要介護認定を受けていない方
- ◆定員: 15名(多数抽選)
- ◆参加費: 無料
- ◆時間: 午前9時45分~10時30分
- ◆受付: 午前9時30分~
- ◆場所: 武蔵野陸上競技場



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
- ・歩くのが遅いと感じている方
- ・膝や腰に痛みがあり、運動することに自信がない方
- ・年齢関係なく、体力に自信がない方

~しっかり運動したい方~

次回 *ダイナミックに歩きます*

11月12日(木)

教室申込のご案内

申込: 9月1日~9月20日

参加決定者には参加証を郵送 (9/25 投函予定)

方法: (1) メルマガ応募フォーム 9月1日メルマガ配信

(2) 往復はがき ①10月2日ウォーキング申込 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

※ 9月20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



(切り取ってお使いください)

〒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