

運動講座

歩数より歩き方！

～楽に歩ける どんどん燃やせる ウォーキング

講師：健康づくり人材バンク 健康運動指導士

2025/8/30(土)

10:00～11:30

本宿コミュニティセンター ホール

持ち物：スポーツタオル 室内用上履き
水分補給用の飲み物
動きやすい服装

定 員：30名

申 込：8/1(金) から
窓口または電話

協力：(公財)武蔵野健康づくり事業団
健康づくり支援センター

本宿コミュニティ協議会

☎ 0422-22-0763