

参加無料

楽しくひと汗 健康づくり！

# 健康ウォーキング教室



主な対象

ウォーキングを始めようと思っている方  
正しいウォーキング方法を知りたい方

■ 日 程 令和6年11月5日（火）

午前9時00分～11時00分

- ◇ 1部 健康づくりにつながる（1部のみの参加OK！）  
正しいウォーキング方法（体育館） 30分
- ◇ 2部 指導を生かして米代川河川敷まで  
ウォーキング！（往復約1.6km） 40分  
※雨天時は体育館で行います！

■ 場 所 鷹巣体育館 開始10分前集合！

■ 講 師 高橋昭憲氏！ゆとりあ藤里健康保養館  
スポーツインストラクター

■ 申 込 ①スポーツ協会へ電話 **TEL 84-8790**  
平日午前9時～正午（問合せも）

②スポーツ協会メールかFAX（電話と同）

※ホームページから申込用紙ダウンロード可能

メール [k-taikyo@kumagera.ne.jp](mailto:k-taikyo@kumagera.ne.jp)

※名前・住所・連絡先（電話）必要！

■ 締 切 10月30日（水）

■ 持ち物 内ばき・外用運動ぐつ 運動できる服装  
汗ふき 飲み物など