

R7年度

心も体もすっきり♪



みんなですっきり ウォーキング教室

みんな楽しく体づくりをしたい方、運動してリフレッシュしたい方など、ココロもカラダもゆったりのびのびと、体を動かしてみませんか？

	日時	場所	内容
第1回	6月14日(土) 10:00~11:30	役場 3階 くろしおホール	ストレッチ、軽い筋トシ など
第2回	10月25日(土) 9:30~11:30	福祉健康センターと、 その周辺(約 2.7 km)	ウォーキング、軽い体操 など
第3回	11月 8日(土) 9:30~11:30	阿田和公民館と その周辺(約 1.8 km)	
第4回	12月 6日(土) 9:30~11:30	志原公民館と、 その周辺(約 3.5 km)	

※第2～4回目の日程は都合により変更になる可能性があります。

対象

運動制限のない町民

- * 18歳以上（親子での参加(小学1年生以上)も大歓迎です）
- * 上記の距離を自力で歩ける方
- * 治療中の方は、主治医にご相談ください



各200ポイント

講師

健康運動指導士
杉浦 資史 氏

持ち物

タオル、飲み物、帽子、
(あれば) ヨガマット

*動きやすい服装でお越しください

定員

先着20名

参加料

無料

ネット予約もできます

御浜町ホームページ内
予約サイト、または
右の二次元コードより

