

ウォーキング教室

参加費
無料



効果的なウォーキングのポイントをわかりやすく楽しくお伝えします。
お誘いあわせの上ご参加ください。

【日時】 令和6年 11月19日(火)

13:30~15:00(受付 13:00~)

【場所】 稲敷市保健センター 稲敷市江戸崎甲 1990
屋内で体験しましょう:雨天決行です

【講師】 理学療法士・健康運動指導士

ところ けいご
所 圭吾先生

運動のできる服装でお越しください
タオル・飲み物もご用意ください

【対象】 市内在住 20歳以上の方
ウォーキング教室に初めて参加される方

【定員】 25名(先着順)

【申込先】 稲敷市役所健康増進課 ☎029-892-2000(代)

▽申し込み期間 令和6年 10月15日(火)~10月25(金)

土・日・祝日を除く 8:30~17:15