

稲敷市市制施行 20 周年記念 いなしき健康まつり

健康寿命を伸ばすための

# ウォーキングレッスン

## 参加者大募集

美しい姿勢と歩き方で体力アップ  
疲れにくい体をめざしましょう

動きやすい靴でお気軽にご参加ください

参加費無料 プチプレゼント付



【日 時】 10月4日(土)

1回目 10:00~11:00

2回目 13:00~14:00

【会 場】 江戸崎ショッピングセンターパンプ  
センターコート

【講 師】 健康運動指導士 古山 節子先生

【申込開始】 令和 7 年 8 月 21 日(木)~  
各回 先着20名



【申込・問い合わせ先】 稲敷市役所健康増進課

☎029-892-2000 (代) 土・日・祝日除く 9:00~17:00