

～令和4年度～

定例健康ウォーク



指導付きのウォーキング教室です。各会場を中心とした3～5km程度のコースを少人数のグループに分かれて歩きます。

時間 9:30～12:00

定員

各20人
(申込順)

月日	集合場所	申込開始
4月22日(金)	鶴ヶ島市役所	4/5(火)～
5月13日(金)	老人福祉センター逆木荘	
6月10日(金)	北市民センター	5/2(月)～
7月8日(金)	大橋市民センター	6/3(金)～
9月9日(金)	富士見市民センター	8/3(水)～
10月14日(金)	東市民センター	9/2(金)～
11月11日(金)	南市民センター	10/3(月)～
12月9日(金)	西市民センター	11/2(水)～
令和5年1月13日(金)	北市民センター	12/2(金)～
2月10日(金)	富士見市民センター	1/4(水)～

※ 4・5月は小雨決行、荒天中止になります。
それ以外で雨天の場合は、室内で運動を行います。



持ち物

飲み物、タオル、帽子、レジャーシート
マスク、リュックサックなど両手があく服装

指導

鶴ヶ島ウォーキングクラブ

申し込み
問い合わせ

☎ (049)271-1111 (代表)

FAX (049)271-1190

鶴ヶ島市健康長寿課 健康増進担当