

効果的な ウォーキング教室



2024

定員:各回30人

6.14

 (金) ①10:00- 11:30
②13:30- 15:00参加費
無料

※荒天時6/17(月)に延期

健康効果の高い歩き方を身に付けよう！

いつものウォーキングをより健康効果の高い歩き方にするため、1人ひとりに合わせて丁寧に指導します。正しい歩き方を身に付けた後は、季節を感じながら新しくできたガーデンパークまで楽しく歩きましょう！



対象者 / 鶴ヶ島市在住の方

集合 / 南市民センター [解散は鶴ヶ丘児童公園]

持ち物 / 筆記用具・飲み物

講師 / 健康運動指導士など

申込み / 電話または申込フォーム

申込フォーム

こちらよりお申し込みください ▶

申込開始 2024.5/10～



[申込・問合せ]

健康長寿課 健康増進担当 TEL.049-271-1111

ウォーキング教室 | 検索