

寿台地区福祉ひろば

参加者募集

健康ウォーキング

ご自分の足でいつまでも健康に歩きましょう

筋トレ・ストレッチと2～3キロのウォーキングの講座です。

*天候や気温によって室内で筋トレのみの場合もあります。



令和8年度

健康ウォーキング日程

時間9時30分～

5月15日(金)	11月9日(月)
6月4日(木)	12月4日(金)
7月13日(月)	1月6日(水)
9月4日(金)	2月3日(水)
10月15日(木)	3月5日(金)



集合場所

寿台地区福祉ひろば

持ち物

水分、タオル、帽子

講師

NPO法人熟年体育大学リサーチセンター
下平 博和氏

お問い合わせ

寿台地区福祉ひろば 57-1168

事前申し込みは不要です。

