

# 交流ウォーキング in 廿日市



ウォーキングは体に酸素を取り入れながら行う有酸素運動です。気持ちのいい空気をたくさん吸い込んで廿日市地区を皆さんで楽しく歩いてみませんか？

とき 11月16日(月) (受付9:00～)

9:30～11:30

参加費  
無料

集合場所 中央市民センター 多目的ホール

講師 健康運動指導士

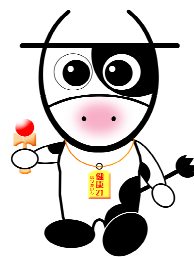
松本 直子さん

内容 9:30～ウォーキングミニ講座  
10:00～出発

コース 廿日市地区周辺 約6km

定員 50名

持参物 飲み物、タオル、帽子、ウォーキングカードなど



二次元コードからは  
↓



※雨天の場合は室内でウォーキング講座のみ

申込み 11月13日(金)までに中央市民センターまで。

☎ 0829-20-1266



共催 健康はつかいち21推進協議会、中央市民センター