

はじめませんか？



ポールウォーキング!

参加費無料

ポールを使って歩きながら体力向上につながる簡単なエクササイズも行います。
元気に歩いて毎日の生活を楽しくすごしましょう!

日程

2026.

6.6

土

※小雨決行

時間

10:00~11:00

場所

健都レールサイド公園 (集合場所: 図書館正面玄関前)

定員

先着20名

対象

概ね40歳以上

持ち物

- 動きやすい服装でお越しく下さい
- 簡単な運動を行うため、タオルと飲み物をご持参ください
- ポールウォーキング用のポールをお持ちください
- 小雨決行となりますので、軽い雨対策をお願いいたします

お問
合せ
先

健康医療都市まちづくり本舗



06-6388-3800

申込開始日時

2026年5月11日(月) 9:00より

お申込みフォーム

- ご来館やお電話によるお申込みも受け付けております

