

参加
無料

ポール

第2弾

ウォーキング

初めての方でも大丈夫！ウォーキングポールを使って一緒に歩きましょう♪簡単なエクササイズも行います。



2026年

9月26日(土)

9:30~10:30

場所

健都レールサイド公園

集合場所：図書館正面玄関前

対象

概ね40歳
以上の方

定員

20名
要申込/先着順

服装・持ち物

- ① 動きやすい服装
- ② 飲み物・タオル
- ③ ウォーキングポール
- ④ 帽子等日よけ対策

その他 注意事項

- ・ お持ちでない方はウォーキングポールの貸出あり
- ・ 小雨決行

お問合せ

健康医療都市まちづくり本舗



06-6388-3800

申込

2026年8月11日(火)

9時より

