

健康だより

～健康のまちづくり“笠縫東”事業～



健康ウォーキング講習会 受講生募集！！

受講料無料！

開催内容

	開催日時	内容
第1回	9月29日(土) 14時～16時	1マイルテストウォークを行います。
第2回	10月20日(土) 14時～16時	30分ウォーキングにチャレンジ！
第3回	12月 1日(土) 14時～16時	1マイルテストウォークを行います。

- ☆会場 笠縫東まちづくりセンター
- ☆講師 立命館大学 スポーツ健康科学部
家光素行 教授
- ☆受講料 無料
- ☆締切り 9月25日(火)



白いパーカー貸与！



健康の維持・増進を目指したウォーキング法、筋力トレーニング法について学びながら、自分に合ったウォーキング法を開拓します。

**ウォーキングをはじめてみよう！
と思っている方
ぜひご参加ください！！**

※ 持ち物など詳細は、参加者に随時連絡します。
★ 申込・問合せ：笠縫東学区まちづくり協議会事務局まで
TEL・FAX 568-3164



申込み TEL・FAX 568-3164

健康ウォーキング講習会		申込書		平成30年 月 日	
ふり 氏名	がな 名			町内会	
住所	〒				
連絡先	電話	FAX			