

参加
無料

ポールを使って消費カロリーUP! ウォーキング教室

家事・在宅ワーク・スマホ疲れの方へ
肩こり改善・スタイルアップにも繋がる!

2023年2月22日(水)

①ビギナーコース

(これから運動を始めたい方)

午前9時45分-10時45分(受付9時30分)

②ステップアップコース

(普段からウォーキングをしている方)

午前11時-12時(受付10時45分)

対象：20-64歳の武蔵野市民(屋外で1時間ウォーキング可能な方)

場所：武蔵野陸上競技場

定員：各25名(多数抽選)

◆ノルディックポール無料貸出!

申込方法：1 ハガキに①希望コース②住所③氏名(ふりがな)④年齢
⑤電話番号を明記し下記住所へ郵送

2 QRコードから必要事項を入力

申込期限：2月15日(水) 消印有効

お問い合わせ

健康づくり支援センター

☎0422-51-0793



〒180-0001

武蔵野市吉祥寺北町4-8-10

(公財) 武蔵野健康づくり事業団

健康づくり支援センター

