

学んで実践!

ウォーキング教室

陸上競技場を使って
いつもと違うウォーキングを楽しもう

R4

開催日

3月11日(金)

400mトラックを
3~4周歩いて爽快!



募集要項

- ◆対象: 20~64歳の武蔵野市民
60分間 屋外で歩く事が可能な方
運動制限のある方不可
- ◆定員: 各20名(多数抽選)
- ◆参加費: 無料
- ◆場所: 武蔵野陸上競技場
※小雨決行

1 ダイナミックに歩きます(中級)

午前9時45分~10時45分(受付9時30分)

《参加の目安》

- ・運動習慣があり、しっかり運動をしたい方
- ・体力に自信がある、体力をつけたい方
- ・60分間、屋外での歩行が可能な方

2 ゆっくりのびのび歩きます(初級)

午前11時~12時(受付10時45分)

《参加の目安》

- ・これから運動を始めようと考えている方
- ・体力に自信がない方
- ・60分間、屋外での歩行が可能な方

教室申込のご案内

申込: 2月1日~2月25日

参加決定者には参加証を郵送 (3/1 投函予定)

方法: (1) メルマガ応募フォーム 2月1日メルマガ配信

(2) はがき ①3月11日ウォーキング申込(コースを選択 または)

②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号を記入し右記住所へ郵送 (切り取ってお使いください)

※2月25日消印有効

お問合せ (公財)武蔵野健康づくり事業団

健康づくり支援センター

TEL 0422-51-0793



メルマガ登録



〒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