

健康づくり推進委員
ひがしグループ主催

ウォーキング

普段歩いている方も、これから始めようとしている方も一緒に歩いてみませんか?30分コースと50分コースがあるので、ご自分のペースで歩くことができます。第1回目に参加された方も、ぜひ継続しましょう♪

と き 第1回目 終了しました
第2回目 10月17日(日)
第3回目 11月14日(日)
第4回目 12月12日(日)
午前8時～10時ごろまで

※1回だけの参加も可能です。お気軽にどうぞ!
3回目以降の詳細は、毎月の広報でお知らせします。

集合場所 JAあいち中央高取支店駐車場
申込期日 第2回目締切 10月12日(火)
対 象 市民
定 員 20人程度
参加費 無料
持ち物 タオル・水筒 動きやすい格好(ジャージ、スニーカーなど)でお越しください。

昨年
参加者
の声

一人だと心細いけれど、
みんながいれば楽しいわ♪



申込・問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871

ちょっとおこしく下さい!

ザ! 整膚 (せいふ)

健康づくり推進委員きたグループ主催

と き 10月23日(土) 午前10時～正午
と ころ 吉浜公民館
定 員 市民の方 20人
費 用 無料
申込方法 10月21日(木)までに保健福祉グループへ
申し込んでください。
持ち物 必要な方はタオル、お茶など

申込・問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ
☎52-9871

皮膚を
引っ張るだけで、
5分間程で心も体も心地よ
くなります。
(個人差があります)
施す側も、施される側も
リラックス。生きる力と喜びを
感じる事が
できます。

