

一緒に歩いて、もっと健康に――

なかまで

ウォーキング スクール

👑参加者には
もれなく手ぬぐい
プレゼント👑



point
01

運動習慣を身に
つけたい方に
オススメ



point
02

ノルディック
ウォークを体験
しよう



point
03

仲間と一緒に楽
しく続く



日程

- ①令和8年10月26日（月）
- ②11月24日（火）
- ③令和9年2月9日（火）

※3日で1コースです

時間

午前9時30分～11時30分
受付：9時～

対象

75歳以下の菊川市在住
または在勤の方

定員

先着20名

申込期間

9月24日（木）
～10月22日（木）

申込方法

下記へ電話または2次元
コードから申込み

申込み先
健康づくり課 Tel0537-37-1175

内容

講師：フィットネストレーナー
二俣祐子 氏

ウォーキング前後のストレッチ



ウォーキングの実践



その他に姿勢改善や雨天時の運動
など

