

ウォーキング

はじめませんか？

日時

5月13日(火)

9:30～11:30

場所

総合福祉

保健センター 6階

保育あり

‘さわやかまなびい100’  
対象事業

# ウォーキング講座(要予約)

内容 正しい歩き方・ウォーキング方法の講義及び実践

対象 運動習慣・運動制限のない  
74歳までの市民(定員25名)

申し込み方法

右のQRコードまたはお電話から  
お申し込みください(先着順)



問い合わせ 鎌ヶ谷市 健康増進課 TEL:047-445-1405