

MORIOKA

スマートウォーク

in 市保健所会場



ウォーキングと軽体操の教室 お気軽にご参加ください

〈講師〉

健康運動指導士：菊池広人先生

- 日時：7月1日（水）
午前9時～10時30分（受付 8時45分～）
- 集合場所：盛岡市保健所（神明町3-29）
7階大ホール
- 定員：20名

- 持ち物など
水分補給の飲み物、汗拭きタオル、帽子、筆記用具、
雨天の場合は雨合羽や傘等の雨具
※動きやすい服装と履きなれた運動靴でおいでください。
- 対象
盛岡市民（続けて30分程度歩くことができる方）

荒天の場合は、室内で軽体操
を行います。

申込み

6月9日（火）10時～ 受付開始

申込みフォームまたは
盛岡市保健所 健康増進課
☎019-603-8306

