

いつでも！どこでも！

お手軽

ウォーキング

in 見前地区

初心者大歓迎！
お気軽にご参加ください

●日時：10月23日（水）

午前10時～11時45分（受付 9時45分～）

●集合場所：都南公民館（永井24-10-1）

●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、がんばり記録表（お持ちの方）、
MORIO-JカードもしくはMORIO Pay（お持ちの方）、雨天の場合は雨合羽や傘等の雨具

※荒天の場合は室内体操を行います。

※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50～60分程度歩くことができる方）

10月9日（水）10時00分～ 受付開始

申込

申込みフォームまたは

盛岡市保健所 健康増進課 ☎019-603-8306

