

いつでも！どこでも！



お手軽

ウォーキング

in 都南地区



初心者大歓迎！
お気軽にご参加ください



○注意

他の健康教室にて
すでに特典を受け取った方は
対象になりません。

参加者にはTシャツをプレゼント！

〈講師〉健康運動指導士：菊池広人先生

●日時：11月14日（金）

午前10時～12時（受付 9時45分～）

●集合・解散場所：キャラホール 1階小ホール（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、
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）

申込

10月20日（月）10時00分～ 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

