

中田幸恵先生の コンディショニング × ウォーキング



10/3(木)

13:30~15:00
受付 13:15~

コンディショニングでおなじみの、中田先生による「ウォーキング教室」を開催します。
コンディショニングで歩きやすい体に整え、
気持ちよく効果的に歩く方法をお伝えします!

- 集合場所
盛岡市保健所 (神明町 3-29)
※駐車場無料サービス券の交付はありません。

雨天の場合は、室内で歩きます。

- 持ち物
水分補給の飲み物、フェイスタオル2~3枚、筆記用具、
帽子、お持ちの方は、MORIO-JカードまたはMORIO Pay
アプリの入った端末、がんばり記録

- 服装
動きやすくはだしになれる服装、
履きなれた運動靴

様々な健康イベントを開催!
詳細は市公式HPをご覧ください。

もりおかココカラダフェス2024

検索

申込

9/18 (水) 10:00~ 受付開始

①お電話

盛岡市保健所 健康増進課

☎019-603-8306

②ネット申込

市公式ホーム

ページより



先着20名