

無理なく歩いて健康になろう！

事前
申込制

クアオルト 健康ウォーキング塾

【日程】

1日目：令和5年6月2日（金）

根古屋城址コース

2日目：令和5年6月9日（金）

花咲山公園コース

※町内2コースを2日間に分けて
歩きます。（雨天中止）

【対象】

・おおむね60歳以上の方

【定員】

・各日20名（先着順）

※どちらか1日のみの参加も可能です。

【その他】

・参加費無料

・運動のしやすい服装で、タオル・飲み物を持参してください。

・各自感染症対策をしっかりとってお越しください。

・申込者へは、改めてご案内を通知します。

わくわく
ポイント
1P



【集合場所】

1日目：芦ヶ久保駅前休憩所（アスタバ）

〔駐車場は、道の駅果樹公園あしがくぼ
第2駐車場をご利用ください。〕

2日目：Area898（旧JA）

〔駐車場は、町民会館屋外駐車場を
ご利用ください。〕

【時間】

9:00～12:00（予定）

専門ガイドによる
“頑張らなくても運動効果が
期待できる歩き方”
のレクチャーが受けられます！

【申込・問合せ先】 福祉介護課（電話 25-0116）

（メール kaigo@town.yokoze.saitama.jp）

【申込期間】 令和5年5月15日（月）～5月26日（金）

