

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10月17日(火)
根古屋城址コース
2日目: 令和5年10月24日(火)
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: 町民会館1階ホワイエ
〔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9月11日(月)~9月29日(金)

