

主催：西柴団地福祉サービス



たのしく歩こう!!



ウォーキング 講座 ～正しいウォーキングの仕方～

日 時：令和 7 年 10 月 30 日(木)
10:30～11:30

場 所：西柴団地自治会館 1 階

講 師：金沢スポーツセンター
所長 宮城 裕子氏

〈持ち物〉

- ・飲み物
- ・汗拭きタオル
- ・運動に適した上履き

〈参加費〉

- ・無 料



*動きやすい服装でご参加ください。



*天候によっては、屋外でウォーキングを行う場合があります。
歩きやすい靴でお越しください。