

# ウォーキングサークル

ウォーキングを行う自主グループです。  
仲間と気持ちよく歩いて、運動を習慣にしませんか？

いつでも大歓迎！

どなたでもお気軽  
にご参加ください

カンナ

毎週木曜日 午後2時～3時

集合場所:冬季 西部公民館 1階会議室(上履き必要)  
天気が良ければ屋外を歩きます

持ち物

補給用の水分  
ウエストポーチなど  
帽子  
タオル  
ウォーキング用のポール  
(使用者のみ)

ナイトクラブ

毎週木曜日 午後7時～8時

集合場所:市役所正面玄関  
夜間に歩くので反射板やライトをお持ちください

服装

季節や気候に合った服装  
手袋  
ネックウォーマー  
ウォーキングシューズ  
滑り止め  
耳あてなど

さくら

毎週金曜日 午後2時～3時

集合場所:北部公民館 2階体育館(上履き必要)  
天気が良ければ屋外を歩きます



お問い合わせ

中野市健康福祉部健康づくり課  
22-2111(内線242・386)