

令和8年度

仲間と歩く習慣づくり! ウォーキング教室

夜の教室です。お仕事終わりの大人の方はもちろん!
親子でのご参加もお待ちしています。(親子で歩ける方対象)

- **講師**：服部正秋さん
(日本ノルディックフィットネス協会ナショナルトレーナー)
- **日程**：9月1日、8日、15日、
10月6日、13日、20日 (すべて火曜日)
- **時間**：午後6時～7時30分
- **場所**：中央公民館もしくはソソラホール
(日程により会場が異なります)
- **定員**：30名 ※昨年度教室参加された方は対象となりません。

継続をサポート
します!

動きやすい服装で、タオル・飲み物をお持ちください
申込者には詳細案内をお送りします



お申込みはこちら

中野市 健康づくり課
電話：22-2111 (内線242)
月～金曜日 8:30～17:15

QRコードからもOK→



申し込み締切 2026年8月28日 (金)