



いつでも! どこでも!

in HIGASHIKURI(東厨川)

お手軽ウォーキング

参加者満足度100%の教室を東厨川地区で開催!


◆盛岡市にお住まいの方、小学3年生から参加できます◆

日時 令和5年10月15日(日)

午前10時~11時45分(受付:午前9時45分)

会場 厨川地区活動センター集合

(盛岡市前九年3-7-1)

 厨川地区活動センター発着
約4km(約60分)コース

健康運動指導士の先生
が、『らく~に楽しめる
ウォーキング』の秘
訣を教えちゃいます!



服装 動きやすい服装、履きなれた運動靴

持ち物 水分補給の飲み物、フェイスタオル、ぼうし、
室内用の運動靴、傘・カッパ(雨天用)

元気になれる
お土産付!

☆荒天時は室内運動を行います。災害等により中止する場合は申込者あてお知らせします。

申込

★令和5年9月6日(水) 10:00~申込受付開始

盛岡市保健所 健康増進課 TEL019-603-8306(小野寺)まで