



Yukie Nakada

中田幸恵先生の

初心者向け

# ウォーキング教室

コンディショニングでおなじみの、中田先生による「ウォーキング教室」を開催します。  
コンディショニングで歩きやすい体に整え、気持ちよく効果的に歩く方法をお伝えします！

日時 9月20日(水)

13時30分～15時 受付 13時15分～

○ 集合場所

盛岡市保健所 (神明町3-29)

雨天の場合は、室内で歩きます。

○ 持ち物

水分補給の飲み物、フェイスタオル、筆記用具

お持ちの方は、MORIO-JカードまたはMORIOペイアプリの入った  
端末、がんばり記録

○ 服装

動きやすい服装と履きなれた運動靴でおいでください。

9/20～9/28に健康フェスタ  
週間として、様々な健康イ  
ベントを開催！  
詳細は市公式HPをご覧ください。

もりおか健康フェスタ2023

検索

①お電話

盛岡市保健所 健康増進課

☎019-603-8305

②ネット申込

市公式ホーム  
ページより

申込



先着20名