

東久留米の魅力 再発見！



第2弾

# わくわく ウォーキング教室

同時開催♪

東久留米市健康づくり応援アプリ

『るるめナビ』  
活用説明会



るるめナビについて



日程

令和8年 **1**月**23**日（金）

小雨決行

時間

午後1時15分～4時（受付：午後1時～）

場所

市民プラザ（市役所1階）

内容 ▶ 健康運動指導士によるウォーキング実践指導

「わくわく歩くめマップ2」落合川コース周辺をウォーキングしながら、正しい歩き方やストレッチ方法を学びます。

▶ 東久留米市健康づくり応援アプリ「るるめナビ」の

活用方法をご紹介します

定員

予約制 先着20名

「るるめナビ」未登録の市民の方優先

申し込みフォームはこちら



申し込み

12月15日（月）午前8時30分から

申し込みフォーム又は、健康課へ電話にて申し込みください

持ち物等

- ・動きやすい服装、スニーカー、リュック、帽子でお越しください
- ・飲み物、タオル、筆記用具、スマートフォン（アプリの紹介で使います）

【問い合わせ】 東久留米市健康課保健サービス係 電話：042-477-0022