



東久留米の魅力 再発見!

わくわく ウォーキング教室

正しいウォーキング方法などを学びながら
たのしく市内を歩いてみませんか



日程

令和5年

10月6日

(金)

小雨決行

時間

午後1時半～4時 (受付: 午後1時15分～)

場所

青少年センター

内容 ▶ 健康運動指導士によるウォーキング実践指導

歩くるめマップ4「柳窪コース」約3.5 kmを歩きます

参加された方には素敵な **プレゼント** もあります!

予約制

定員

先着20名 (市民対象)



申し込み

9月15日 (金) 午前8時半～

健康課へ電話またはオンラインにて申し込みください

持ち物等

- ・動きやすい服装でお越しくください
- ・筆記用具、飲み物、タオル など



オンライン申込は
こちらから!