

元気アップ教室

ウォーキング講座

歩く事は健康の基本です。正しい歩き方で健康増進に努めましょう。

日時：5月20日（金）9時～9時30分

場所：中央公園（雨の時 自治会館）

どなたでも参加できます。

希望者は10分前迄にご集合ください。

持物：飲み物・タオル

終了後、希望者は地蔵寺トンネル迄歩きます。（約90分 10000歩）

主催：福祉委員会