

第2回 申込締切 10/21(金)まで ウォーキング講座

参加費
無料

全5日間(10:00 から 11:45 まで)

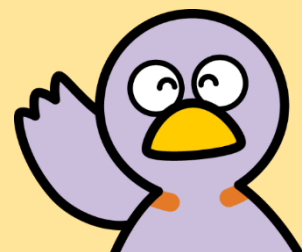
1日目
11/15
(火)

2日目
11/22
(火)

3日目
11/29
(火)

4日目
12/6
(火)

5日目
12/13
(火)



■ 内容 ※5日間コースです。

歩き方と下肢を中心としたエクササイズです。初日と最終日で体力測定を行い、効果を確認します。AIを使った歩行分析も実施予定です。

■ 対象者

埼玉県コバトン健康マイレージ参加者または参加希望者
※埼玉県コバトン健康マイレージ事業については右記二次元コードをご覧ください。



三芳町ホームページ
二次元コード

■ 会場(各日共通)

竹間沢公民館

■ 定員

20名(先着順)



申込み・問い合わせ先

三芳町役場 健康増進課 健康長寿担当

電話 049-258-0019(内188-191) FAX 049-274-1051

下記を記入して、電話・FAXで申し込み。

① 件名「ウォーキング講座申し込み」 ② 氏名 ③ 生年月日 ④ 住所 ⑤ 電話番号