

申込不要

# 健康ウォーキング教室

週 1 回みんなで集まってウォーキングしませんか？

なかなか運動習慣がつかないひとや

プールやリハビリ室利用前のウォーミングアップに！

日時：4月～6月、9月～10月の毎週土曜日

※雨天時は体育館で行います。うち履きのご用意をお願いします。

9：30～9：40 受付（正面玄関または体育館）

※集合場所は当日正面玄関に掲示します。

9：40～9：45 ラジオ体操

9：45～10：00 各自のペースでウォーキング

※必要な方にはウォーキングポールを貸し出します。

参加対象：どなたでも参加可能



お気軽にご参加ください！

○お問い合わせ

新潟県障害者交流センター

〒950-0121 新潟市江南区亀田向陽 1-9-1

TEL:025-381-8110 FAX:025-381-1478

担当：計良・永田