

ウォーキング教室 参加者募集



～健康は自分でつくる宝物～

冬のお花見を楽しみながら一緒に歩きませんか！！

- と き 平成30年12月4日（火）※小雨決行・荒天中止
午前8時30分～午後5時30分〔予定〕
- 集合・出発 集合場所：さしま窓口センター北側駐車場
集合時間：午前8時10分（集合後、参加費を徴収。）
出発時間：午前8時30分
- と ころ 桜山公園（群馬県藤岡市）
- 対 象 者 市内在住のおおむね65歳以上の方
- 講 師 野口 翠先生（健康運動実践指導者）
- 参 加 費 500円（飲物・保険料等／**当日徴収**）
- 持 ち 物 参加費、昼食、タオル、レジャーシートなど
- 募 集 人 数 **40人** ※先着順（定員になり次第募集終了）
- 申込み方法 坂東市社会福祉協議会**支所窓口**へ、所定の申込用紙に
記入のうえお申込みください。
- 受付期間 平成30年10月29日（月）から11月9日（金）まで
平日（土日祝日を除く）午前8時30分から午後5時15分
- 問 合 せ 坂東市北部地域包括支援センター 社会福祉協議会
電話 0280-82-1284 0297-44-2943



▲昨年度の様子… 参加者のみなさん、出発前に準備運動です。