

# V C長野の選手と一緒に歩く

## ウォーキング講座

～日頃の運動不足を解消しよう！！～



### ◇詳細◇

- 対 象 おおむね 20～70 代の住民  
(保護者の方と一緒に歩けるお子さんであれば参加可能です。)
- 定 員 15～20 人程度 (5人以上の場合のみ実施します。)
- 申し込み 4月17日(水)までにQRコードによるインターネット予約または健康医療課健康推進係(98-0470)へ電話でお申し込みください。
- 集合場所 屋内運動場
- 内 容 大芝高原セラピーロードウォーキング
- 持 ち 物 水分、タオル、まっくん健康ポイントカード(お持ちの方のみ)  
お持ちの方はリュックサックまたはナップザック(両手があいて歩きやすいため)
- 日 程

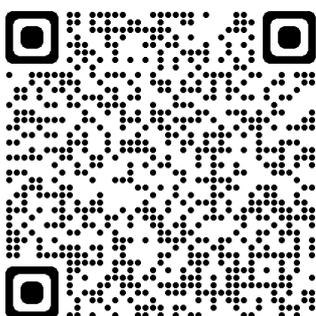
日程	時間
4月20日(土)	(受付9:30～) 9:45～11:30

- そ の 他 当日は動きやすい服装、歩きやすい靴でお越しください。  
雨天の場合は内容を変更して行う場合があります。  
発熱、風邪症状等ある方は参加をご遠慮ください。

まっくん健康ポイント対象事業です。参加された方には3ポイント付与します。

### <当日参加予定の選手>

インターネットでの  
申込はこちら↓



山田選手



糸山選手



波佐間選手

お問い合わせ

南箕輪村役場 健康医療課 健康推進係

電話：0265-98-0470(直通)