

かすみがうらウエルネスプラザ

教室参加者募集

○ ウォーキング教室

対 象 者 市内在住及び在勤の方対象

時 間 9:30~11:30

持 ち 物 ウォーキングできる服装と靴、飲み物

そ の 他 約5 km程度のコースを歩きます。天候などにより中止になる場合があります。

	実施日	コース	集合場所	申込期限
①	10月18日(水)	歴史を訪ねてウォーク(下土田周辺)	往西寺	10月16日(月)
②	11月15日(水)	ヘルスロード①	わかぐり運動公園駐車場	11月13日(月)
③	12月 6日(水)	ヘルスロード②	千代田公民館駐車場	12月 4日(月)

○ 健康運動教室(2か月プラン)

対 象 者 市内在住及び在勤の30~60歳代の方対象

定 員 5名

時 間 10:00~11:30

申込期間 令和5年10月1日(日)~11月8日(水)まで

①	11月10日(金)	体組成測定・健康アドバイス
②	11月17日(金)	結果説明・健康アドバイス・軽運動
③	11月24日(金)	有酸素運動
④	12月 1日(金)	有酸素運動・スロートレーニング
⑤	12月 8日(金)	体組成測定・軽運動
⑥	12月15日(金)	まとめ・健康アドバイス・軽運動



かすみがうら市公式キャラクター
かすみがうら

○ 健康運動教室(日帰りプラン)

対 象 者 市内在住及び在勤の30~60歳代の方対象

定 員 5名

時 間 午前の部 10:00~11:30

午後の部 18:30~20:00

持 ち 物 動きやすい服装、運動靴(室内用)、飲み物、タオル、最新の健康診断の結果

申込期間 実施日の2日前まで

10月 4日(水)	11月 1日(水)	12月 6日(水)	1月10日(水)	2月 7日(水)	3月 6日(水)
25日(水)	22日(水)	27日(水)	24日(水)	28日(水)	27日(水)

【申し込み・問い合わせ先】

かすみがうらウエルネスプラザ **029-897-1155**

申し込みは、お電話にて受けつけます。

※ かすみがうら市より委託を受けて(株)フクシ・エンタープライズが実施します。