

# 回 覧

## 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 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	4月24日(水)	歩崎公園~道の駅たまつくり	歩崎公園	4月22日(月)
②	5月15日(水)	千代田庁舎周辺	千代田庁舎	5月13日(月)
③	6月19日(水)	富士見塚古墳周辺	富士見塚古墳公園駐車場	6月17日(月)

### ○ 健康運動教室(2か月)

対象者 市内在住の30~69歳までの方、定員10名  
時 間 10:00~11:30  
持ち物 動きやすい服装、運動靴(室内用)、飲み物、タオル  
申込期間 令和6年4月1日(月)~5月17日(金)まで

①	5月24日(金)	体組成測定・軽運動
②	5月31日(金)	結果説明・軽運動 等
③	6月 7日(金)	栄養講話・軽運動 等
④	6月14日(金)	有酸素運動・スポーツジムの体験 等
⑤	6月21日(金)	体組成測定・軽運動 等
⑥	6月28日(金)	結果説明・軽運動 等



### ○ からだ健康相談会

対象者 市内在住の30~69歳までの方、健康診断等の結果について気になる方、定員5名  
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7日前まで

①	4月17日(水)	・健康診断の結果による健康相談	10:00~11:30
②	5月 8日(水)	・体組成測定	13:30~15:00
③	6月 5日(水)	・軽運動	18:30~20:00

【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。