



心の中は健脚ウォーカー

わくわく

ウォーキング

正しい歩き方セミナー

2025

12.14

SUN

受付 9:30~

10:00-11:30

会場：**鴻巣市立総合体育館**

対象持物：
・市内在住で主治医から運動制限を受けていない方(年齢制限なし)
・運動のできる服装・室内シューズ・タオル・飲み物



10:00~ラジオ体操

10:10~リズム体操



体操終了後わくわくウォーキング開始！

美しく正しい姿勢・歩き方を身につける

日本ウォーキング協会専門講師

有名講師による
健康講座

★健康運動指導士
★日本ボールウォーキング協会
マスタープロコーチ
★日本フィットネス協会
ディレクター



倉方てる実先生

10:30~わくわくウォーキング

ひなちゃん
タオル
プレゼント♪
先着200名！



【お問合せ】東海体育指導(株)

☎ 0280-76-9234

【担当】鴻巣市健康づくり課

☎ 048-543-1561(直通)

(鴻巣市保健センター)

鴻巣市メインキャラクター ひなちゃん