



うのす健脚ウォーカー

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: 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)
持物: 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!

