



わくわくウォーキング

正しい歩き方セミナー

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！

【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
(鴻巣市保健センター)

☎ 048-543-1561(直通)

・参加費無料
・事前予約
不要

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
★日本ポ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！



鴻巣市メインキャラクターひなちゃん