

8・9月

まらなか

歩いていい友！
～広げよう、歩友の輪～
あるとも

ウォーキング



集合

タニタカフェ前

(ながおか市民センター1階)

参加費

無料

申し込み

不要、どなたでもお気軽に！

持ち物

タオル、飲み物など

時間

10:00～11:00

(実際のウォーキング時間は40分程度です)

日程

Let's walking life!



8月

8日 (火) ・ 25日 (金)

『暑さに負けないメリハリウォーク!』

9月

8日 (金) ・ 22日 (金)

『運動の秋!たくさん歩こう月間!』

参加者限定!

ウォーキング後に、

足湯+プレミアム (ハーフサイズ)
コーヒーセット

なんと、**200円**で

お試しできる**特典付き!**

○雨天決行!

○歩くだけでなく、正しいフォームや
自宅でできる運動も毎回紹介!

○歩行ルールを守り、楽しく歩きましょう。

お問い合わせ:長岡市健康課 健康づくり係

☎39-7508

裏面:カフェDE運動・健康相談の案内もご覧ください。