



まらなカ ナイト ウォーキング

特別開催!

日時: **12/14(金)**

18:30~19:30

集合: **タニタカフェ**

(ながおか市民センター1階)

申込み不要!

参加費無料!

雨天決行!

どなたでもOK!

<持ち物>

飲み物、タオル、歩きやすい靴や、服装であればOK!

イルミネーションを見ながら☆

駅周辺を50分程度かけて歩きます。⇒歩数にして約5,000歩

運動指導員による運動効果が高まる歩き方、ストレッチも伝授!

健康 GET!

歩数 GET!

タニタポイントUP!

お願い

☆更衣室や荷物置き場はございません。各自荷物を持って歩きます。

★タニタカフェは営業時間外のため、カフェの特典はつきません。

☆歩行のルールを守り、楽しく歩きましょう。

問い合わせ:長岡市健康課 ☎39-7508