

10-11月

まちなか

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	① アオーレ長岡 (ナカドマ)
参加費	②~④ タニタカフェ前 (ながおか市民センター1階) 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	① 18:30~19:30 (ナイトウォーク)
日程	②~④ 10:00~11:00



10月	① 18日(水) ・ ② 31日(火) 『しっかり、がっつり！ウォーキングマスター』
11月	③ 7日(火) ・ ④ 24日(金) 『寒さに負けない体づくりウォーク』

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！**
 ※10月18日のナイトウォークは除きます。
 ご了承ください。

- 雨天決行！
- 歩くだけでなく、正しい**フォーム**や自宅のできる運動も毎回**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。