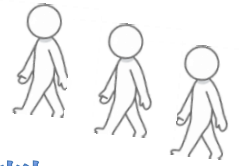
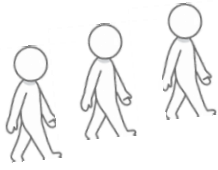


平成30年度

まちなかウォーキング

歩いていい友!
~長岡に広げよう歩友の輪~



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

時間

10:00~11:00

(ストレッチ・クールダウン含む)

申込み

不要

(どなたでも!お気軽に!!)

日程

持ち物

タオル、飲み物

| | | | | | |
|--------|--------|-----|---------|--------|---------|
| H30 4月 | 13日(金) | 8月 | 10日(金) | 12月 | 4日(火) |
| | 24日(火) | | 21日(火) | | 14日(金) |
| 5月 | 10日(木) | 9月 | 6日(木) | H31 1月 | 25日(火) |
| | 28日(月) | | 27日(木) | | 10日(木) |
| 6月 | 5日(火) | 10月 | ★16日(火) | 2月 | ★28日(月) |
| | 15日(金) | | 26日(金) | | 5日(火) |
| | 29日(金) | | 8日(木) | | 22日(金) |
| 7月 | 12日(木) | 11月 | 26日(月) | 3月 | 7日(木) |
| | 30日(月) | | | | 25日(月) |

お知らせ ナイトウォーク

NEW まちなかを飛び出してウォーク

第1弾 6月15日(金) 18:30~19:30

第2弾 12月14日(金) 18:30~19:30

集合 タニタカフェ

第1弾 悠久山ウォーキング

★10月16日(火)10:00~

(雨天の場合は市民体育館で行います)

第2弾 市民体育館ウォーキング

★1月28日(月)10:00~

★印の日はどちらも、市民体育館(学校町)集合となります。

※通院中の方や、持病のある方の参加は、かかりつけの医師にご相談ください。

参加者限定特典!

参加後は
タニタカフェにて...

プレミアムコーヒー(通常440円)を
なんと!??→200円でご提供

(内容に変更あり)

※この機会にぜひご利用ください!



お問い合わせ:長岡市健康課 ☎39-7508