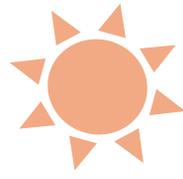


／いっしょに歩こう！／



# 健康づくりのための 青空ウォーキング

【全2回】

参加費

480円

(2回分、保険料含む)

4月23日(木)

13:30~15:00

(13:15 受付開始)

ユートピアくびき希望館  
1階 トレーニング室

正しい歩き方や歩くこと  
のメリットを学び、仲間と  
一緒に楽しく歩きます

5月28日(木)

13:00~15:00

(12:45 受付開始)

高田城址公園周辺

(ユートピアくびき希望館駐車場  
に集合し、マイクロバスで移動)

鮮やかな緑に包まれた  
公園内を仲間と  
一緒に楽しく歩きます

講師

パーソナルトレーナー  
磯貝 大和さん

対象・定員

成人 20人(申込順)

持ち物

参加費、飲み物、  
タオル、履き慣れた靴  
※天候によっては雨具

申し込み

4月 2日(木)から  
4月16日(木)までに  
下記電話またはメール  
でお申込みください。



←メールはこちらから



いずれの回も小雨決行  
荒天時は室内で軽スポーツを行います。

申込み・問い合わせ先

頸城地区公民館  
(頸城区総合事務所 教育・文化グループ)

☎025-530-2311(代表)

電話受付は、平日9:00~16:00 担当:三宅

～お願い～

- ・風邪症状がある場合は参加をご遠慮ください。
- ・講座の様子を撮影し、公民館だより等に掲載する場合があります。