

南大泉連合町会だより

ウォーキング教室のお知らせ

いつも南大泉地区の安心安全な暮らしにご協力いただき、ありがとうございます。この度、都の助成を活用して地域のみなさまに参加頂くウォーキング教室を開催します。

事業内容

- ・井頭公園から白子川沿いに約1kmのウォーキング・妙福寺周辺ウォーキング
- ・スタート前にストレッチ体操、ゴール後の整理体操
- ・歩き方の指導
- ・正しいウォーキングで運動不足解消

南大泉を歩いてみよう参加者募集

井頭公園、妙福寺周辺をめぐって約1kmのウォーキングで運動不足解消しましょう。ウォーキングの前後には体をほぐす体操を行い、正しい歩き方を学ぼう。

- ・1回目日時 10月4日(火)10時より・募集人数 先着70名

集合場所 井頭公園 ・応募期間9月1日から15日

- ・2回目日時 11月1日(火)10時より・募集人数 先着70名

集合場所 妙福寺 ・応募期間9月1日から15日

- ・希望者は下記担当者まで申込してください

※コロナ感染予防対策を行い、人数を制限して行います。

※体調管理などは自己責任の下ご参加ください。

※雨天などで中止の場合は参加者のみご連絡いたします。

お申込み、お問い合わせ

南大泉連合町会 庶務 岡本 敬子 携帯 080-6757-1965
または、右のQRコードを読み込み (genki.up.pg@gmail.com)
氏名、年齢、住所、連絡先を記載の上、メールください。



主催:南大泉連合町会

「令和4年度東京都地域の底力発展事業助成」対象事業