

# ウォーキング教室 参加者募集!



菅生沼の自然観察を楽しみながら日頃の運動不足を解消しましょう!

ウォーキングはいつでも・だれでも・どこでも・好きな時に始められる手軽な運動の1つです。

近年のコロナ禍での外出機会の減少や生活環境の利便性の向上などにより歩く機会が減っている中、ウォーキングなどの運動を習慣として取り入れ、健康な体作りを始めてみませんか?

- 日 程 令和4年12月17日(土) 午前9時～正午  
荒天の場合は中止
- 場 所 菅生沼周辺
- 対 象 市内在住の概ね65歳以上の方
- 募集人数 20人
- 参加費 無料
- 申 込 電話にて申し込み ※応募者多数の場合抽選  
当選者には決定通知とともに当日詳細のご案内を発送致します。
- 申込期間 令和4年10月24日(月)～11月14日(月)
- 申込・問合せ 坂東市北部地域包括支援センター 社会福祉協議会  
☎0280(82)1284/0297(44)2943  
午前8時30分～午後5時15分(土日・祝日を除く)



令和3年度ウォーキング教室の様子



▼あやしい電話を受けないために、在宅中も留守番電話に設定しましょう