

秋の 楽しい!

健康ウォーキング

岡崎げんき館市民会議は、げんき館を拠点として、健康づくりや子ども育成などに関する事業を、岡崎市や事業者と連携しながら実施し、「健康おかざき21計画」などに基づく市民の健康づくりを推進していくことを目的として活動しています!

岡崎げんき館市民会議運動サポート部会
岡崎市ウォーキング協会・健康づくりリーダー連絡協議会

岡崎げんき館に集合し、
(社)ウォーキング協会公認指導員及び健康づくりリーダーの指導のもと、
岡崎の名所や、季節の花などを見ることができるスポットを巡る教室です!

日程 2023/11月24・12月1・8・15・22日(金)【全5回】

時間 9時20分～11時50分(受付9時10分～)

集合場所 岡崎げんき館1階 ロビー又は多目的室

参加費 1000円(欠席をされた場合も、減額・返金はできませんのでご了承ください)

対象者 医師からの運動制限のない方 35名程度

みんなで歩くと
楽しいね!



- ※ 運動のできる服装・帽子・紐のある運動靴で参加してください。マスク着用
- ※ 飲み物・汗拭きタオル・雨具・手袋・健康保険証(写し)を持ってきてください。
- ※ 雨天時も開催。

申込みについて

申し込み

★ ホームページの応募フォーム、ハガキ(〒444-8545)またはファックスで お申し込みください。

岡崎げんき館市民会議事務局 Fax 23-5073

※ 保健所総合受付(岡崎げんき館2階)窓口での申し込みも可能です。

★ 締め切り 2023年11月13日(月)

★ 抽選後、結果を連絡します。

ホームページの QR コード→

★ 氏名 年齢 連絡先を明記してお申し込みください



<http://www.genki-shimin.com>

※「QRコード」は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。