

# ハルティックいきいき

13



# ウォーキング6月

**介護予防に効果あり！！**

**ひざ・腰に負担をかけずに姿勢も**

**良くなる、注目のウォーキングです♪**

**梅雨にも負けず、みなさんと一緒に**

**楽しく歩きませんか？**

**6月29日(水) 10:00~12:00**

場 所: 体育館・屋外(いきいきプラザ周辺)

対 象: 通常歩行~軽い運動のできる60歳以上の区民

定 員: 各12人(抽選)      参加費: 300円(ポール代)

持ち物: 飲み物・タオル・動きやすい服装・リュック等

窓口・電話にて受付。6月1日(水)~6月14日(火)で

定員超の場合は、6月15日(水)13時抽選。

15日以降定員未達の場合は先着順。



青山いきいきプラザ 3403-2011