

介護予防講座
歩いてつくる元気なジブン

ご近所散歩

×

LEALEA
Fitness & Spa

12月19日（金）

雨天は室内開催

午前 10:00 - 11:30

会場：LEALEA三鷹店及び近隣

ウォーキングレッスン後、ご近所をウォーキングします

LEALEAフィットネスインストラクターによる、ウォーキングフォームと呼吸法レッスンを受けて、正しく歩いて暮らしを変えよう！

対象 60歳以上の方で1km程度を継続して歩ける方

持ち物 歩きやすい服装、運動靴着用、飲み物

申し込み

11月4日（火）～定員20名に達し次第、受付終了
みとかボランティアセンターへお電話または二次元
コードからGoogleフォームにてお申込みください。

お問い合わせ

みとかボランティアセンター ☎ 0422-76-1271
（日・祝日を除く、午前9時から午後5時まで）



SCAN ME!