

健康に長生きするヒント

歩く人。

長生きするには
理由がある



ウォーキングを通じて正しい
歩き方を学び、健康増進や
生活習慣予防の改善を目指します。

場 所:ウェルネスパーク周辺(雨天時:セミナールーム)

日 時:毎月第4火曜日 11:00~12:00

受講料:各1,000円/回

対 象:16歳以上 **定 員:**15名

担 当:岡本 正一 先生

持ち物:タオル・飲み物・動きやすい服装でご参加ください。

申 込:開講日の1ヶ月前から受付(空きがあれば当日申込可)
公平を期するため予約は1名につき1枠まで。
受講後、次回の予約可。

■お問い合わせ・お申込み■

加古川ウェルネスセンター

加古川ウェルネスセンター

〒675-0058 兵庫県加古川市東神吉町天下原370 加古川ウェルネスパーク内

TEL 079-433-1124

開館時間【月曜日~土曜日】9:30~21:30 【日曜・祝日・休日】9:30~18:00
休館日 毎月第1・第3火曜日(祝日の場合は翌日) 年末年始(12月29日~1月3日)



ウェルネスパーク指定管理者:STRKS(ストークス)グループ