



健康づくりサポーターと歩く



無料

10月16日 (木)

11月20日 (木)

12月19日 (金)

🕒 午前10~11時

建仁寺さんウォーキング

■集合：建仁寺勅使門北側
(下記マップ参照)

※雨天の場合区総合庁舎北館地下1階保健指導室

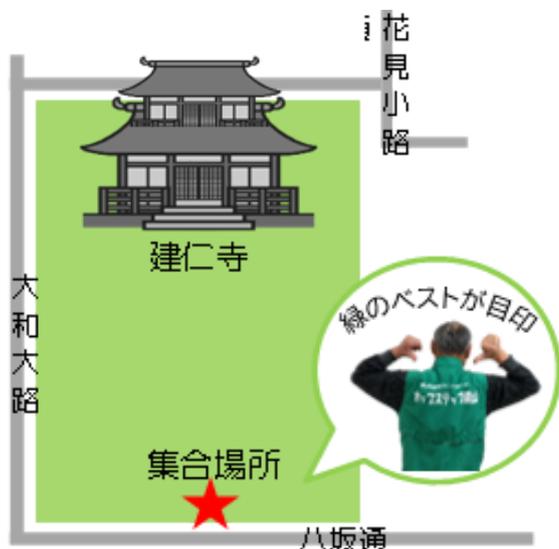
■内容：建仁寺境内を各自のペースで楽しくウォーキング

■持ち物：タオル、飲み物、歩数計 (お持ちの方のみ)

動きやすい服装でお越してください。

■対象：区内在住で医師から運動制限されていない方

■申込み：窓口、電話 (561-9128)、FAX (531-2869)



スタンプカードを配布します! スタンプをためるとプレゼントが貰える?! お気軽にご参加ください!

プラスせんぽ +1000