

11月11日(火) ウォーキング教室 in 三隅

11月は…

ながと健幸百寿プレミアム月間です
歩いて健幸を手に入れましょう♪



日時

令和7年11月11日(火)

10:00~11:30

参加
無料

場所

三隅保健センター 集団検診室

内容

血圧測定・体組成測定
ストレッチ

ウォーキング(2km程度)

☆運動できる服装でお越しください



締切

11月4日(火)

雨天時

少雨決行(雨天時は室内でステップ運動を実施します)

お問合せ先 長門市保健センター 23-1133