

参加費
無料



「歩く」ことを つづけてますか

「歩く」ことは、健康の基本です。健康増進課では昨年度に引き続き、歩くことをテーマにした運動教室を実施します。

運動の習慣が無い方はもちろん、昨年度の参加者もステップアップを目指してみませんか。

日 時 令和7年11月18日（火）

午後1時30分～2時20分（受付：1時15分～）

※希望者は2時30分～3時までのノルディックウォーキング教室にも参加いただけます。

場 所 東金アリーナ サブアリーナ

対象者 20歳以上の東金市国民健康保険被保険者
市内に住む千葉県後期高齢者医療制度被保険者

定 員 40名（先着）

持ち物 運動のできる服・室内用の靴、飲み物、タオル

※靴は、外で未使用のもの、または靴底の汚れを落としたもの

申込方法

電話、ホームページ、申込書（健康増進課窓口等）のいずれかでお申し込みください。

- ・ 申込電話：0475（50）1252
- ・ ホームページ 右のQRコードを読み込み、必要事項を記入ください。



----- 〈切り取り線〉 -----

令和7年度 第2回東金市運動教室 参加申込書

住 所

氏 名

電話番号