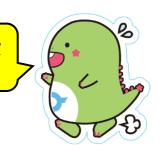
令和7年度 第2回東金市運動教室

「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 | 時30分~2時20分(受付: | 時 | 5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) | 252

・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	
雷話番号	