

松原市医師会主催

みんなの
健康

健康ウォーク

電話受付は、**10月1日(水) 9時30分より開始!!**
月曜日～金曜日 午前9時30分～午後4時まで

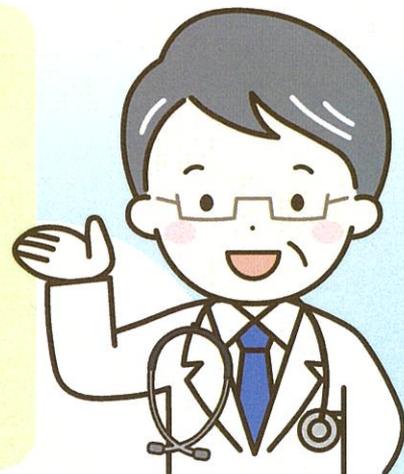
～感染症予防のために～ 体調がすぐれない・発熱等の症状がある場合はご来場をお控えください。

参加費
無料

ノルディック・ウォークって 何がいの？

ポール貸出無料

- ポイント① ウォーキングよりも消費カロリーがアップ!
- ポイント② 全身の筋力アップ・引き締めが期待できる!
- ポイント③ 全身運動なのに、ひざ・腰への負担が軽減!



令和7年 **10月18日** **土**



時間 午後1時45分～午後3時
(受付: 午後1時30分～)

受付場所 **まつばらテラス(輝) 1階**

実施場所 **松原中央公園**

- 荷物置き場はございません
- 運動しやすい服装でお越しください

雨天決行 ※雨の場合はまつばらテラス(輝)3階で歩く練習をします

定員 **80人(要予約)** ※定員となり次第終了

お申込は、下記までお電話ください

一般社団法人 **松原市医師会**

〒580-0015 松原市新堂1丁目602番地の4

TEL 072-333-3531

FAX 072-336-8647

後援: 松原市



松原市医師会 健康ウォーク

スマートフォン、パソコンでのお申込みについてはこちらから

<https://forms.gle/6YfSNPt3c1ZSniw67>

