

# 初心者の ウォーキング教室



日程		受付時間	時間	会場・内容
1回目	10月8日(木)	9:30	10:00~12:00	<p>【会場】 総合保健センター2階 第1会議室</p> <p>【内容】 ・計測(血圧・体組成測定) ・ウォーキングの講義と実技</p>
2回目	11月27日(金)	<p>目標を達成した人には 素敵なウォーキング グッズ プレゼント!</p> 		<p>【集合場所】 浜川体育館</p> <p>【内容】 浜川運動公園を2Km 程度歩きます</p>
3回目	令和9年 1月14日(木)			<p>【集合場所】 総合保健センター2階 第1会議室</p> <p>【内容】 市役所周辺を2Km 程度歩きます</p>

高崎市保健所 健康課 健康づくり担当 ☎027(381)6114