

令和8年度 第2回

# けんこう 健幸ウォーキング講座

～バスで行く！網走すこやかロード～

日時

7月4日(土) 9:30 出発

集合場所

ゆめホール知床 (9:20 集合)

## 参加特典

はじめての方



トコさんタオル  
(どれかお一つ)

お友だち紹介



ポテトポイント 100 P

5回連続参加



しれとこ手ぬぐい  
(どれかお一つ)

※特典の詳細は、下記二次元コードからホームページをご覧ください。

コース		網走すこやかロード (2～3km)
定員		30名
講師		TOMOSPORTS 運動指導士 石川 朋美先生
参加費		100円 (行政ポイント 100 P 付与で実質無料)
参加対象		18歳以上の斜里町民
持ち物		飲み物、気温に合わせた動きやすい服装と靴、参加費 100円 必要に応じて帰りのバスでの軽食など
申込期限		7月1日(水)まで

## 健幸ウォーキング講座のメリット

- ・ウォーキングを楽しむためのカラダづくりができる
- ・快適なウォーキングを続けるためのメンテナンスストレッチに
- ・自分の歩き方のクセを見つけることができる
- ・ウォーキングを始めるきっかけづくりに



詳細はこちら



申込はこちら