

いつも歩く人も、これからウォーキングを始める人も  
健康になる歩き方講座付き

斜里町  
ゆめホール  
ぽると21

斜里町

# ウォーキング イベント

第一弾春講座申し込み開始！

## 参加特典

春夏秋冬通じてのイベントです。詳しくは裏面をご覧ください



参加回数に応じて参加特典が豪華に！

1回参加ごとにトコさんグッズプレゼント

ぜひ春夏秋冬続けてご参加ください

## 令和5年度 ウォーキングイベント予定表

春	5/10 ゆめホール知床	斜里町ウォーキングコース・イベントオリジナルコース お花見ウォーク
夏	8/2 ゆめホール知床	斜里町ウォーキングコース・イベントオリジナルコース サマーウォーク 講師 有限会社イズミック 運動指導士 石川 朋美さん 夜の 虫とり散歩
秋	10/25 ゆめホール知床	斜里町ウォーキングコース・イベントオリジナルコース 紅葉ウォーク
冬	2/7 ウトロ漁村センター 2/8 ぽると21	オリンピック金メダリスト阿部雅司さんによる ノルディックウォーク講座 (公益財団法人北海道健康づくり財団共催事業)

※日程が変更になる場合もあります。新聞折込、広報等をご確認ください。

申し込み・問い合わせ

ゆめホール知床

22-2222

(月曜休館)

斜里町総合保健福祉センターぽると21

裏面 春講座のご案内

22-2500

(土曜・日曜休館)