

7/26(水) 予約開始

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

ウォーキングイベント

第2弾

斜里町

ゆめホール
ぽると21

サマ[🍉]ーウ[🛒]ォ[🌸]ー[🥚]ク[🍷]

参加特典

春夏秋冬通じてのイベントです。

参加回数に応じて参加特典が豪華に！

1回目の参加はトコさんショッピングバッグ

2回目の参加はトコさんフェイスタオル



2023 要予約

8/9 (水)



講師 有限会社イズミック
運動指導士 石川 朋美さん

☀️ 昼の部 午後1:30~3:00

集合場所 ゆめホール知床

定員 30人

☔️雨天 健康増進センター(ご連絡いたします)

【すこやかロード認定斜里町コース】

歩き方講座後、ロングコースと
ショートコースから選択して歩きます。

☐ 30分前から受付を開始します。

☐ 30分前には食事を済ませてご参加ください。

参加費 保険料として100円(行政ポイント100Pで実質無料)

参加対象 18歳以上の斜里町民(小学生以上のお子様連れの参加可能)

持ち物 飲み物・動きやすい服装・運動靴 ※帽子・タオル等、暑さ対策をお願いいたします。

🌙 夜の部 午後7:00~8:30

集合場所 斜里自動車学校

定員 30人

☔️雨天 ゆめホール知床(ご連絡いたします)

【イベント限定コース IN 自動車学校】

歩き方講座後、自動車学校コース内を歩きます。
お子様連れの参加OK。
普段は入れない運転練習コース内を、
探検して楽しもう！

申し込み・問い合わせ(先着順 お早めにお申し込みください。)

ゆめホール知床 22-2222 斜里町総合保健福祉センターぽると21
(月曜休館)

22-2500
(土曜・日曜休館)