

事前予約制

参加費無料！

まるっと！

健幸アップセミナー

お出かけ編

♪公園で講師と一緒にポールウォーキング&運動指導♪

■時間：13 時 50 分～15 時 15 分 （受付：13 時 30 分～13 時 40 分）

■対象：区内在住で、運動に支障のない60歳以上の方 ■定員：15名

■持ち物：水分補給できる飲み物、タオル、健康手帳（お持ちの方）

★動きやすい服装・靴で、リュックなど両手が使える格好でご参加ください。

牧野が池緑地

5月15日(木) 予約開始4月11日(金)～

集合場所：前山コミュニティセンター

（名東区猪高町大字高針字梅森坂 36-2）

◆前山コミュニティセンター
（TEL）052 - 977 - 8538

◇最寄りバス停
「梅森坂口」
（幹本郷1 地下鉄平針行市バス）
下車後、徒歩2分

明德公園

10月28日(火) 予約開始9月11日(木)～

集合場所：猪子石コミュニティセンター

（名東区猪高町猪子石 53）

◆猪子石コミュニティセンター
（TEL）052 - 775 - 6886

◇最寄りバス停
●「明德公園北」
（本郷 11 本地住宅行市バス）
下車後、徒歩7分
●「藤森 1 丁目」
（上社 11 【左回り】市バス）
下車後、徒歩9分

◆お申込み・お問い合わせ：名東保健センター保健予防課◆

TEL：(052)778-3112 FAX：(052)773-6212