

# 健康 ウォーキング (全2回)

正しい姿勢と歩き方を身につけて  
心と体を整えよう！

日時 令和8年2月18日(水)・3月4日(水)  
午前10時～正午

|     |                                      |
|-----|--------------------------------------|
| 場所  | 阿蘇公民館 講習室                            |
| 対象  | 市内在住か在勤・在学の成人                        |
| 定員  | 抽選10人                                |
| 費用  | 無料                                   |
| 持ち物 | スポーツタオルまたは手ぬぐい・飲み物<br>・動きやすい服装靴、靴下着用 |



申込 1月15日(木)午前9時から1月20日(火)午後5時  
までに左のコードから電子申請か電話または  
直接同館窓口へ。



抽選結果は当選者のみ1月23日(金)までに通知。

詳細については情報メール・ホームページをご覧ください。