



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 ・動きやすい服装靴、靴下着用



やっち

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。