

令和3年度

川西町

ぐるり ウォーク

プラス
テン
+10



今より10分多く体を動かすきっかけに。

フレンドリープラザで健康づくり！ぜひご参加ください。

※厚生労働省では、今より10分多く体を動かそうと「+10」を推進しています。

場所

川西町フレンドリープラザ

(集合場所：川西町フレンドリープラザ内 ロビー)

期日・内容

期日	令和3年 4月 7日(水)	5月 18日(火)	6月 16日(水)
	7月 13日(火)	8月 19日(木)	9月 9日(木)
	10月 6日(水)	11月 9日(火)	12月 1日(水)
	令和4年 1月 5日(水)	2月 2日(水)	3月 2日(水)
内容	ラジオ体操・ウォーキング (10時～10時30分) ※ホールやステージ裏などを歩きます。 ウォーキング後に“お楽しみ講座”(10時30分～11時)がある日も！ 講座の開催日と内容は、当日のお楽しみに♪		

定員

先着 20名

申込方法

開催日の3日前まで、健康子育て課にお申込みください。
電話、FAX、メールでのお申込みも受付ます。

特典

2回参加ごとに、「浴浴センターまどか入浴券」を進呈します。



その他

コロナウイルス感染症予防のため、マスク着用や体温測定・聞き取りにご協力ください。発熱やコロナウイルス流行地域の方との接触があった場合などは、参加をご遠慮いただく場合がありますのでご了承ください。

◆主催：川西町

◆共催：川西町フレンドリープラザ

◆協賛：(株)ダリヤパークサービス

◆後援：川西町社会福祉協議会

【お問い合わせ】

川西町役場 健康子育て課 健康グループ

電話：0238-42-6640

FAX：0238-42-6614

