

令和4年度

川西町

ぐるり ウォーク

プラス
+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4年4月6日(水)	5月11日(水)	6月1日(水)
	7月6日(水)	8月3日(水)	9月1日(木)
	10月5日(水)	11月15日(火)	12月7日(水)
	令和5年1月11日(水)	2月1日(水)	3月1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名程度

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。



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

◆協力：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



ぐるいウォーク^{プラス}10^{テン}

参加申込書

【申込締切】 開催日 3 日前				【申込先・お問合せ】 川西町役場 健康子育て課 健康グループ 電 話：0238-42-6640 F A X：0238-42-6614 メール： kenkokosodat@town.kawanishi.yamagata.jp			
参加希望日 (希望日に○をつけてください)				申込者			
	R4. 4. 6 (水)		R4.10.5 (水)	氏名 _____ 男 ・ 女 _____ 住所 _____ 連絡先 _____ 年齢 _____ 歳 _____			
	R4. 5.11 (水)		R4.11.15 (火)				
	R4. 6. 1 (水)		R4.12. 7 (水)				
	R4. 7. 6 (水)		R5. 1.11 (水)				
	R4. 8. 3 (水)		R5. 2. 1 (水)				
	R4. 9. 1 (木)		R5. 3. 1 (水)				
	R4. 4. 6 (水)		R4.10.5 (水)	氏名 _____ 男 ・ 女 _____ 住所 _____ 連絡先 _____ 年齢 _____ 歳 _____			
	R4. 5.11 (水)		R4.11.15 (火)				
	R4. 6. 1 (水)		R4.12. 7 (水)				
	R4. 7. 6 (水)		R5. 1.11 (水)				
	R4. 8. 3 (水)		R5. 2. 1 (水)				
	R4. 9. 1 (木)		R5. 3. 1 (水)				
	R4. 4. 6 (水)		R4.10.5 (水)	氏名 _____ 男 ・ 女 _____ 住所 _____ 連絡先 _____ 年齢 _____ 歳 _____			
	R4. 5.11 (水)		R4.11.15 (火)				
	R4. 6. 1 (水)		R4.12. 7 (水)				
	R4. 7. 6 (水)		R5. 1.11 (水)				
	R4. 8. 3 (水)		R5. 2. 1 (水)				
	R4. 9. 1 (木)		R5. 3. 1 (水)				