

初めての
運動・健康づくり
を応援！

参加費
無料！



ジョギング&ウォーキング セミナー

- ✓ 運動をしたいけど、いきなり始めるのは不安...
- ✓ 一緒に歩ける仲間が欲しい！
- ✓ 効果的な歩き方や走り方が知りたい！
- ✓ ジョギング・ウォーキングに合ったストレッチや食事が知りたい



運動を一生楽しむための身体づくりをサポートします！

12/6(土) 午後2:00~3:30 (午後1:30受付開始)

対象

菊池市在住(国保優先)

定員30名

場所

七城リバーサイドパーク多目的ホール及びその周辺(堤防沿い)



講師:ダイロフ美香
(元リクルート陸上部ランナー)

お申し込み方法(①、②のいずれか)

お申込み受付期間

10/1(水)~11/14(金)

- ① 右のQRコードを読み込んで申込み
- ② 裏面の申込用紙を提出 (詳細は裏面をご覧ください)

