

エクササイズ・ウォーキング はじめませんか？

エクササイズ・ウォーキングは、健康寿命を延ばし、
メタボリックシンドロームの改善・認知症の予防を目的にして、
伊藤敬一先生(生活習慣予防指導士・ウォーキング&ランニング指導員)の
ご指導の下で活動しています。

日時

毎月第1～4(木)※雨天中止
午前9時30分～11時30分

※休止日：年始第1(木)・年末第4(木)・第5(木)・祝祭日・8月全(木)



場所

俵池公園グラウンド【第1・4(木)】

(住所:泉南市信達牧野1710-1)

郊外活動【第2・3(木)】

参加費

*年会費1,000円(途中参加も同額)

*スポーツ安全保険加入料

(加入される年の4月1日時点で、65歳以上1,200円・
64歳以下1,850円)

*別途行事代(月500円)



申込み・問合せ

泉南市社会福祉協議会

電話番号：482-1027