

～歩き方で若返ろう～
ウォーキング教室
開催!

3月11日(火)

- ① 9:00～10:00 (定員10名)
② 10:15～11:15 (定員10名)

参加費1,000円

どちらかのお時間を選んでください。
定員になり次第締切りとなります。

ウォーキングは誰でも
気軽に始められます。

効果は生活習慣病予防、スト
レス発散、ダイエットなど
様々。実際に体を動かしなが
ら正しいウォーキングの方法
をマスターしていきます。

お申し込みはお電話又は戸崎公園受付まで

上尾市戸崎公園 ☎048-783-0577

