

レイクタウンで健康ウォーキング!



91歳のミスター・モールウォーキング!



毎週金曜日はウォーキングレッスン開催

無料

開催日	曜日	時間	開催場所
10月 7日	第1金	☀️ 朝10:00～11:00 (1時間)	木の広場
10月14日	第2金	🛌 お休み <small>「家庭の医学ウォーキング」が開催される 同一週(月～日曜日サイクル)はお休みとなります。</small>	
10月16日	第3日	☀️ 夕17:00～17:30 (30分)	mori 3F わんぱくフォレスト前 (未来屋書店前)
10月21日	第3金	🌙 夜19:30～20:30 (1時間)	木の広場
10月28日	第4金	🌙 夜19:30～20:30 (1時間)	木の広場

参加費:無料

受付方法:事前申込み不要。直接開催場所にお越し下さい。

三か月に一度、様々な身体の痛みや悩みを改善指導!
 デューク更家の **家庭の医学ウォーキング** ~正しく歩いて健康長寿!~

10/16
(日)

開催時間 17:00～17:30 (30分) 開催場所 mori 3F わんぱくフォレスト前 (未来屋書店前)

参加無料

※ 次回11月の「スペシャルモールウォーキングレッスン」は11/21(月)に開催します。



ウォーキングクター デューク更家さん

※スニーカーと動きやすい服装でご参加下さい。 ※都合により変更、あるいは中止する場合がございます。予めご了承下さい。
 ※イベントの様子は写真に収め、後日ポスターやホームページなどで紹介させていただきます。予めご了承下さい。 会場が変更になる場合がございます。その際は当日会場にてご案内致します。

