

おかげさまで、モールウォーキングは9年目に突入しました。
これからも地域住民の健康とコミュニティを推進していきます。



月末最後の金曜日は、早めに仕事を終えて
Let's モールウォーキング!

心配いらず
No problem!

快適
安全
安心

MALL WALKING

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
5月 1日	第1月	夜 19:00～21:00 (2時間)	木の広場
5月 5日	第1金	お休み <small>「スペシャルモールウォーキングレッスン」や「家庭の医学ウォーキング～正しく歩いて健康長寿!～」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>	
5月 12日	第2金	朝 10:00～11:00 (1時間)	木の広場
5月 19日	第3金	夜 19:30～20:30 (1時間)	木の広場
5月 26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。

ウォーキングドクター

デューク更家さん直伝「スペシャルモールウォーキングレッスン」

開催時間 19:00～21:00

開催場所 木の広場・及び館内全体

受付方法 mori2Fインフォメーションにて参加申し込み受付中

※次回6月の「スペシャルモールウォーキングレッスン」は6/20(火)に開催します。

※三ヶ月に一度(春夏秋冬)は「家庭の医学ウォーキング～正しく歩いて健康長寿!～」を開催します。

参加費

300

小学生以下無料

※皆さまからいただいた参加費はイオンの募金活動に寄付させていただきます。



※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。