

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。



最初の頃から休まずに毎回参加されている  
レジェンドの皆さん

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
6月 2日	第1金	☀️ 朝10:00～11:00 (1時間)	木の広場
6月 9日	第2金	🌙 夜19:30～20:30 (1時間)	花の広場
6月16日	第3金	🌙 夜19:30～20:30 (1時間)	木の広場
6月20日	第3火	🌙 夜19:00～21:00 (2時間)	木の広場
6月23日	第4金	🛌 お休み	「スペシャルモールウォーキングレッスン」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。
6月30日	第5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7月の「家庭の医学ウォーキング ～正しく歩いて健康長寿!～」は7/23(日)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。



ウォーキングドクター 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。

