

レイクタウンで健康ウォーキング!

元気は、しあわせ。
ハピネスモ...ル



2019年も健康で楽しく生き活きと!
皆と一緒に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
1月 4日	第1金	☀️ 朝10:00～11:00 (1時間)	木の広場
1月11日	第2金	🌙 夜19:30～20:30 (1時間)	木の広場
1月18日	第3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>	
1月20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)
1月25日	第4金 <small>プレミアムフライデー</small>	🌙 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。

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!~

1/20
(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2月の「スペシャルモールウォーキングレッスン」は2/12(火)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。



埼玉県のマスコット「コバタン」