

# 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



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
4月 5日	第1金	☀️ 朝10:00～11:00 (1時間)	木の広場
4月12日	第2金	🛏️ お休み	
4月14日	第2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)
4月19日	第3金	🌙 夜19:30～20:30 (1時間)	木の広場
4月26日	プレミアムフライデー 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。

4/14 (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)

※ 次回5月の「スペシャルモールウォーキングレッスン(10周年企画)」は5/4(土/祝)に開催します。

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!~**

三か月に一度、様々な身体の痛みや悩みを改善指導!

**参加無料**

ウォーキングインストラクター 更家 徳久

※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。



後援: 埼玉県

めざせ 健康長寿日本一!



埼玉県のマスコット(コトタン)