

おかげさまで、モールウォーキングは10周年を迎えることができました。



Let's 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

第1・3金曜日は午前中、第2・4・5金曜日は夜開催

無料

開催日	曜日	時間	開催場所
6月 7日	第1金	☀️ 朝10:00～11:00 (1時間)	木の広場
6月13日	第2木	🌙 夜19:00～21:00 (2時間)	木の広場
6月14日	第2金	🛌 お休み <small>「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。</small>	
6月21日	第3金	☀️ 朝10:00～11:00 (1時間)	木の広場
6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。

ウォーキングドクター

6/13 (木) 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 直接会場にお越し下さい

※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7/14(日)に開催します。
 ※三ヶ月に一度(1・4・7・10月)は「家庭の医学ウォーキング ～正しく歩いて健康長寿!～」をmori 3F わんぱくフォレスト前(未来屋書店前)にて17:00～17:30に無料開催します。

参加費 **300円**
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 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。

