

疲れのこない正しい〈フォーム〉で歩きましょう！

みんなで一緒に楽しく喋りながら
ゆっくりゆっくり歩きませんか

- ◆ 歩 く 日 : 10月21日 (日)
- ◆ 時 間 : 午前8時スタート
- ◆ 集合場所 : 粟生町公民館前

- ♥ 忙しい方も、忙しく無い方もお喋りしながら、のんびりと景色を楽しみながら、ゆっくりゆっくり歩いてみませんか。
今回は「ウォーキング教室」で、歩き方の正しいフォームを指導して頂き、秋風を受けながら皆さんと一緒に歩きましょう！



＊ お願い事項

- ① タオル、飲み物は各自自分で準備して下さい。
- ② 小学生以下のお子さんの参加は、保護者同伴でお願いします。
- ③ 雨天の場合は「粟生コミュニティセンター」でフォームを指導して頂きます。

- ◆ 憩いとふれあいの場 : 《街かふえ : サロン楽楽》の開店
開店日 : 10月14日 (日) 午前8時~10時
場 所 : 粟生コミュニティセンター
- ◆ 10月28日 (日) 粟生町の《町民文化祭》にも、開店しますので、美味しいコーヒーを飲みに来て下さい。

主 催 : 粟生町歩歩笑美(ほほえみ)くらぶ