

いきいき

健康ウォーキング講座

3月14日(土)

10:00～11:30



日頃の運動不足を解消しましょう！
専門講師が体に優しく効果的な
ウォーキングの方法を丁寧に指導します



会 場：南浦和コミュニティセンター 体育館
対 象：市内在住・在勤・在学の18歳以上の方
参加費：500円
定 員：20人（定員を超えた場合は抽選）
申 込：3月1日（日）までに
さいたま市生涯学習情報システム
(<https://gakushu.city.saitama.jp/>) より
お申込みください。



問い合わせ：南浦和コミュニティセンター
(さいたま市南区大谷場2-6-25)

TEL 048-886-5856

