

# 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)

TEL048-886-5856

