

楽しもう運動！ つくろう健康！

令和7年度

いきいき健康

募集

ウォーキング教室

期 間：令和7年4月～令和8年3月

毎週水曜日 ※祝日休み 午後8時～9時

場 所：なかさとアリーナ発着 約5kmコース

※雨天時はアリーナランニングコースを使用する場合有

準 備：動きやすく明るい服装、シューズ等

申込方法：中里公民館または中里地区スポーツ推進委員まで

初回

4/2(水)

どなたでも

参加可

定員

30名

参加費

年間2,000円

ウォーキングポールや
万歩計の貸出あります♪

スポーツ推進委員が効果的な
歩き方を教えてください！

- ▶中学生以下の参加費は無料（保護者同伴必要）
- ▶アリーナ使用の場合は別途施設使用料が必要
- ▶年度途中からの参加可

主催：十日町市教育委員会中里公民館

主管：十日町市スポーツ推進委員会中里地区

申込み・問合せ：中里公民館 763-2493

令和7年度 いきいき健康ウォーキング参加申込書

申込日 令和7年 月 日

NO.	氏名	年齢又は学年 (R7.4.2 現在)	住所	電話番号 (携帯等)	参加費 ※記入不要
1			〒 ー 十日町市		
2			〒 ー □同上 十日町市	□同上	
3			〒 ー □同上 十日町市	□同上	
4			〒 ー □同上 十日町市	□同上	