

募集人数

60 名
午前の部 30名
午後の部 30名

申込者多数の場合、抽選

あなたの歩き方に合った
運動を提案します！

前回ご好評！

全3回参加で生活習慣を改善した方
に商品プレゼント！

歩行測定健康教室



【申込用紙はこちらから】

第1回

12月20日(水)

第2回

6年1月10日(水)

第3回

6年2月21日(水)

- 対象 市内に住所を有する40歳以上(令和6年3月31日時点)の方(※3日間とも参加可能な方)
- 内容 ミズノ(株)による歩行能力・タイプ測定及びウォーキング講習会
- 時間 午前の部(午前9時～) または 午後の部(午後1時～)
※いずれも午前の部と午後の部がありますが、全3回すべて同じ時間帯での申し込みとなります。
(希望の時間帯に添えない場合があります。)
- 場所 紀の川市民体育館
- 受付

- ①国保年金課(本庁17番窓口)・各支所・出張所(平日の午前8時45分～午後5時30分まで)、
紀の川市民体育館(開館日の午前9時～午後10時まで)へ直接申し込みください。
- ②郵送の場合は申込用紙に必要事項を記入の上、下記申し込み先に郵送

【申し込み期間】 11月6日(月)～11月14日(火) ※郵送の場合は、11月14日(火)必着

※電話での申し込みはできません。

※申込用紙は各申し込み窓口で配布、または市ホームページよりダウンロードできます。

※申し込み者1名につき参加申込書1枚が必要です。

※9月・10月・11月に開催した同教室に1回以上参加された方は、申し込みできません。

【申し込み・問い合わせ】

〒649-6492 紀の川市西大井338

紀の川市役所 国保年金課 保健事業班

TEL:0736-79-3134(直通)