

# 『ウォーキング倶楽部』へのお誘い

さあ 歩くことから始めよう!!

健康管理とアンチエイジング

”地域の仲間をつくろう”

老若男女 誰でも参加できます

毎週  
(土)(日)  
8:00より

場所 「藤崎台公園」 ラジオ体操＋ウォーキング  
個人の体力、体調に合わせて、公園をStart/Goalとする  
2km(約25分)、3km(約35分)又は5km(約60分)コースをウォーキング

雨天の場合  
は中止です



何時でも、  
誰でも、  
参加  
できます  
☆会費は  
不要です

(毎回20人前後が参加しています)

☆詳細はホームページ <http://fujisakidai.com/10walk.html> をご覧下さい。

トップページ/町会メンバーの交流ページ/仲間を作りませんか/ウォーキング倶楽部

ラジオ体操  
だけの参加も  
大歓迎

藤崎台ウォーキング倶楽部

連絡先

杉山 元司(475-2944) 佐藤 昭(477-8051)