

『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15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)