

2024年度  
第8回

参加  
無料

# 健康スポーツセミナー 「効果的なウォーキング」

日時

2024年  
11月10日 **日** 10:30-11:30

定員

先着12名 ※11月1日(金)より、窓口またはお電話にてお申込みいただけます。

対象

どなたでもご参加いただけます

持ち物

室内用・屋外用シューズ・動きやすい服装・飲み物  
※天気が良ければ屋外で歩きます

講師

篠原 慶太  
(健康運動指導士・全日本ノルディックウォーキング連盟公認指導員)

ご予約  
お問い合わせ

香川県立総合水泳プール  
香川県高松市御厩町1585-1

TEL:087-885-3821