

無料

正しい歩き方や消費カロリーを増やす方法が分かる

しお

か

潮の香ウォーク

ウォーキングを始めたい方！必見

★マイナス10歳若返りウォーキング

★靴の選び方

★膝の痛みを防ぐコツ

★脂肪燃焼！消費カロリーアップ

森林コース

公園コース

海岸コース



とき **10月22日(木) 9時30分～11時**

* 9時20分までに元気館に集合

ところ **潮風公園ウォーキングコース**

* 元気館海側の公園

【対象】：18歳以上の市民

【申込み】：不要

【持ち物】：帽子、リュック、タオル、飲み物、歩数計・スマートフォン（お持ちの方）

以下の場合には中止となります。

①荒天（雨、強風）、②高温（午前10時の柏崎市の気温の予報が28℃以上）

* 実施の有無については、当日8時30分から9時の間に、下記までお問い合わせください。



お問合せ先

柏崎市元気館 健康推進課健康増進係

〒945-0061 柏崎市栄町18-26 電話：20-4213