

日曜日開催!!

健康・食育キャラクター
まめ吉

“下山魅力発信”

クアオルト健康ウォーキング教室

～下山いやしの里山コース



日時 **令和6年3月3日(日)**

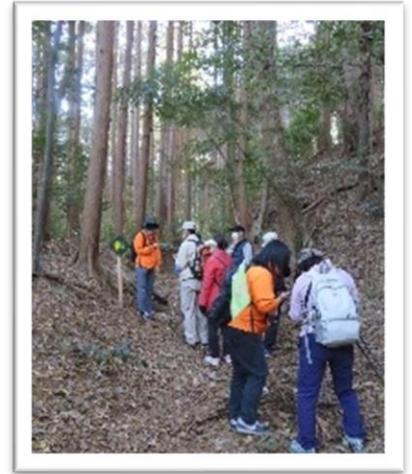
9時30分～12時(受付9時)

内容 座学、ウォーキング(2.34km)、運動実技

集合場所 岡崎市立下山小学校 体育館

対象 18歳以上20名(抽選)

申込 2月1日(木)～2月16日(金) 電話で



くわしくはコチラ

専門家により認定されたコースを、実践指導者の指導のもと歩くウォーキングと筋カトレーニングの教室。平日に健康づくりの教室に参加できない方も、大歓迎!

ウォーキングの後にスペシャル筋カトレーニング講座もあり、有酸素運動と筋トレの組み合わせで、運動効果抜群です。

また、当日に **YAMABIKO (旧 JA 下山支店)** にて、地元の農家さんが出店する「**YAMABIKO 青空市**」も開催予定です。気持ちの良い空気、景色のもと健康づくりのイベントに参加しませんか?

※お申込み・問合せ先※

岡崎市保健部保健政策課 TEL:0564-73-6022

