

ルテックウォーキング体験会

10月18日(木)

10:00～11:30

※雨天中止※

注意

9月1日の開催を
10月18日に
変更しました。



運動強度	★ ★ ☆ ☆ ☆
------	-----------

場 所	高知市東部総合運動場 多目的広場
対 象	運動可能な成人（学生は除く）
参加料	1人500円 ※ポール貸出別途200円
定 員	先着10名
持ち物	運動のできる服装・運動靴 ・帽子・飲み物他
講 師	(公財) 高知市スポーツ振興事業団 JNWA インストラクター

～ 申込方法 ～

9月3日(月) 9時より申し込み受付開始。
体育館に電話するか、直接窓口でお申込みを
行って下さい。参加料は当日支払いです。

今後の開催予定

第4回	11月10日
第5回	12月1日

※日程は変更となる可能性があります。

お 問 合 せ

(公財) 高知市スポーツ振興事業団
高知市総合運動場

〒780-8031 高知市大原町158

TEL : 088-833-4061 ・ FAX : 088-833-4124



教室に参加すると、高知家健康
パスポート青色シールがもらえます。