



登米市タウンウォーキング



in イオンタウン佐沼

専門講師による、ショッピングモール内での安全&快適なウォーキングやストレッチなどのレッスンです。効果的な歩き方や自宅でできる簡単な運動のコツをアドバイス。

お買い物のついでに「気軽に」「楽しく」運動してみませんか？

開催日程（空きがありましたら途中回からの参加も可能です。お問い合わせください。）

令和5年		令和6年	
1回目	—8月25日(金)—	6回目	1月18日(木)
2回目	9月13日(水)	7回目	2月15日(木)
3回目	10月12日(木)	8回目	3月14日(木)
4回目	11月16日(木)		
5回目	12月21日(木)		



専門店通路をウォーキング！

令和元年度のレッスンの様子



ストレッチやラダーを使ったトレーニング。内容は毎回変わります。

- 参加料 **無料**
- 募集人数 **先着35名**
- 募集期間 **随時募集中**（定員になり次第締め切らせていただきます）
- 時間 **10時～11時**（受付9時45分～）
- 場所 **イオンタウン佐沼セントラルコート**
- 講師 **東北福祉大学准教授 佐藤 敬広 先生**
- 持ち物 **タオル2枚（汗拭き用とレッスン用）、飲み物**
- 申込方法 **お電話またはメールにて、お名前・年齢・電話番号をお知らせください。**

お申込み・お問い合わせ先

○イオンタウン佐沼

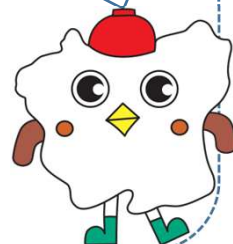
TEL 0220-21-0609（9：00～21：00）

○登米市役所 市民生活部 健康推進課

TEL 0220-58-2116（月～金 8：30～17：15）

Eメール kenkosuisin@city.tome.miyagi.jp

合計4回参加していただいた方にはイオンタウン佐沼からプレゼントがある♪



主催：登米市・イオンタウン佐沼

協賛：大塚製薬・明治安田生命