

登米市タウンウォーキング

in イオンタウン佐沼

安全＆快適なショッピングモール内で専門講師によるウォーキングやストレッチなどのレッスンを行います！

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。）



1回目	6月 5日（木）	6回目	11月 7日（金）
2回目	7月 3日（木）	7回目	12月18日（木）
3回目	8月 1日（金）	8回目	1月 8日（木）
4回目	9月11日（木）	9回目	2月12日（木）
5回目	10月 2日（木）	10回目	3月12日（木）



タオルを使ったストレッチと専門店のウォーキングの様子♪
※令和6年度の写真

- 参加料 無 料
- 募集人数 先着35名
- 募集期間 5月30日まで（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5回・10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と♪



主催：登米市・イオンタウン佐沼

協賛：明治安田生命