

大泉ウォーク



準備体操をしてから
ウォーキング!!



歩幅チェックや、
自然を楽しめます



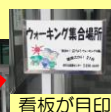
集合場所



(月)(火)(水)(金)は
大泉緑地噴水前



(木)は
北区役所正面玄関



看板が目印

【集合（実施）場所】

曜日により集合場所が異なります
*右の【活動日時】をご確認ください

【参加するには?】

直接、集合場所へ（予約不要）

【活動日時（集合時間）】

(月)(火)(水)(金): 大泉緑地 噴水前
(木): 北区役所 正面玄関
いずれも午前10時、各曜日の集合場所へ

【活動内容】

ウォーキングを続けることで、「姿勢が良くなった」「歩く速度が速くなった」「体調が良くなった」とからだへの効果はもちろんのこと、仲間と歩くことで「おしゃべりができて楽しい」といった声も聞かれます。

- 初心者でも参加できます
- 歩く前にウォーミングアップします
- 話をしながら、楽しく歩いています
- ウォーキングの仕方を学べます

動きやすい服装・靴（ウォーキングできる靴）・水分を持ってきてください。
お待ちしております。

令和5年12月現在

お問い合わせ先 堺市北保健センター 電話：072-258-6600
FAX：072-258-6614