

敦とんウォーク



～とんとん拍子に健康づくり～



生活に1つ加える健康習慣
【敦賀市公認キャラクター「ツズガ郎」】

【日程】 4月から12月の**第2金曜日**(8月はお休み)

4月9日、5月14日、6月11日、7月9日
9月10日、10月8日、11月12日、12月10日

※参加5回以上で粗品進呈！

【対象者】 敦賀市民

【受付】 場所 氣比神宮前広場
時間 9時30分から10時



【参加方法】 当日受付(事前予約不要)

- 【内容】
- ・受付後、各自でラジオ体操
 - ・紹介コースを参考に、個々で歩き、各自で終了
 - ・姿勢チェック(6月、7月、11月)

大好評！
※定員あり



講師 山中雄大理学療法士

効果的な歩き方を一緒に
実践してみましょう！

- ・検温と体調確認をし、受付時マスク着用の上お越しください。
- ・お茶、タオル等は各自でご持参ください。
- ・中止の場合は、市ホームページでお知らせします。



主催 敦賀市健康推進課・敦とん健活サポーター
問合せ先 敦賀市健康推進課 0770-25-5311