

スポーツの秋!
一緒に運動を始めませんか?

参加者全員にスポーツドリンクをプレゼント!

10月30日(水)

13:30 ~

※お時間までに集合場所へお越しください。

【 当日の流れ 】

- ① 歩き方のミニ講座 (約 5分)
- ② 新天町アーケード
ウォーキング (約10分)
- ③ 元気になるストレッチ (約 5分)
- ④ ハロウィン限定特典
スポーツドリンクプレゼント!

講師:(一社)宇部市スポーツコミッション
平本 貴法 (健康運動指導士)

新天町
アーケード
ウォーキング

(雨天決行)

参加費:無料(事前申込不要)

集合場所:新天町西側入口
(山口銀行宇部支店側)



(一社)宇部市スポーツコミッション
宇部市南部第2地域包括支援センター

