

# 令和6年度リズムウォーキング教室日程

|           |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 4月15日(月)  | 5月20日(月)  | 6月17日(月)  | 7月22日(月)  |
| 8月19日(月)  | 9月9日(月)   | 10月21日(月) | 11月18日(月) |
| 12月16日(月) | 令和7年1月20日 | 令和7年2月17日 | 令和7年3月17日 |

【対象者】 身体活動が他者の見守り・支援なしにできる方

【時間】 10:00~11:00

\*参加の前に、体調確認と血圧測定を行います。

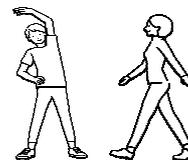
※運動のできる服装で、室内シューズと水分補給用の飲み物を持参ください。  
※毎月1回実施していますが、講師の都合や天候等の理由で中止になることもあります。

実施の状況については、町ホームページで確認できます。

町ホームページ：ホーム > 健康・福祉 > 健康・医療 > 健康づくり > リズムウォーキングについて

<https://www.town.mimata.lg.jp/contents/1181.html>

三股町健康管理センター  
三股町樺山3902番地2  
(三股中学校グラウンド北東斜め向 )  
☎ 52-8481  
fax 52-1056



町ホームページ  
リズムウォーキング



町 公式LINEアカウント



お友達登録を  
お願いします