

参加
無料



外で楽しむ

“代謝アップ”ウォーキング

気持ちよく歩いて 健康に



スマホで健康ポイントまたは健康101チャレンジシートの
参加ポイントが獲得できます。

詳しくはこちら



令和8年

日時

11月4日 水
14:00~15:30

受付:13:30~

場所

福井市中央公園 福井市大手3丁目
(雨天時) 福井市健康管理センター

定員

40名 先着順

お申込

10/1(木) 8:30~

電話、FAX・電子申請のいずれか

お申込みください。

電子申請はこちら➡

<お申込み用二次元コード>



講師

NPO法人生涯体育学習振興機構
健康運動指導士 漆崎 由美氏

内容

- ・正しい歩き方
- ・ウォーキングの実践

服装・持ち物

- ・動きやすい服装、運動靴
- ・飲み物、タオル
- ・スマートフォン（お持ちの方）
- ・駐車料金（中央公園までお車でお越しの方）

お問合せ：福井市健康管理センター 住所：福井市城東4丁目14-30

電話(0776)28-1256 FAX:(0776)28-3747 開館時間：平日8:30~17:15(土日・祝日・年末年始を除く)