

# リフレッシュウォーキング

**金曜日**

10:00～11:30



**お申込みは加古川運動公園陸上競技場窓口まで！！**

ウォーキングを中心にストレッチや体力測定  
筋力トレーニングなど皆で楽しく身体を動かそう！！

日 程 4/1・8・15・22 5/6・13  
6/3・10・17・24

場 所 陸上競技場

定 員 50名(先着順)

受講料 4,000円(全10回)

対 象 20歳以上

持ち物 運動出来る服装・飲料水・タオル

加古川運動公園陸上競技場

〒675-0047

加古川市西神吉町鼎1050

TEL 079-433-2662

FAX 079-434-2322