

ウォーキングを楽しむ会



活動日時

月4回 木曜日

午前9時50分～11時30分

入会金

なし

月会費

1,500円

舎人公園までウォーキングし、現地でも軽い運動や入念なストレッチを行います。雨天でも屋内でストレッチやエアロビクスを行い「運動のコツ」を先生が教えてくれるので、日常生活の中で実践できます。