



ピンクリボンウォーキング

10月はピンクリボン月間！ピンク色のものを身に着けて乳がん啓発とご自身の健康アップのためにウォーキングをしましょう！

開催日時

10月23日(木) ①10:00発 ②14:00発

定員
各20名

集合場所

ONE FOR ALL横浜 正面入り口(屋外)

コース・内容

金井公園までの往復 約4.7km (所要 約2時間)

- ◆コースの途中で脈拍を測定し、効果的なウォーキング強度を確認します！
- ◆**ピンクリボンクイズ**で乳がんの知識を深めます！



参加費

通常の教室参加券 2回分

※参加費には保険料が含まれます。
※当日参加券を忘れた場合は、
1,000円お支払いいただきます。

持ち物

身に着けられる**ピンク色のもの**
参加券、ボールペン
タオル、飲み物



その他

動きやすい服装、脱ぎ着しやすい服装でお越しください。
雨天の場合は中止とし、当日9:00までにご連絡いたします。

お申込み受付期間 ▶ 9月2日(火)9:00 ~ 10月15日(水)16:00

《お申込み・お問合せ先》

健康支援センター TMGFit 横浜

045-862-2282 (平日9:00~16:00)

※当日緊急連絡先 **070-6421-8428**

公式LINE



TMGFit