

お散歩好きな方 農作業を頑張っている方に オススメ！

# スロージョギング

免疫力UP! コロナに負けない体づくり🏃

参加費  
無料



日時

第1・3水曜日、第2・4木曜日  
9:00～10:00



場所

メーラプラザ



持ち物

タオル、飲み物、マスク

■問い合わせ 飯綱町社会福祉協議会 (電話253-1001)



お散歩好きな方 農作業を頑張っている方に オススメ！

令和  
3年度

# スロージョギング



免疫力UP! コロナに負けない体づくり👏

時間：9:00～10:00

場所：メーラプラザ 服装：動きやすい服装 持ち物：マスク

月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日
4月	7日(水)	5月	—	6月	2日(水)	7月	7日(水)	8月	4日(水)	9月	1日(水)
	15日(木)		13日(木)		10日(木)		15日(木)		12日(木)		9日(木)
	21日(水)		19日(水)		16日(水)		21日(水)		18日(水)		15日(水)
	—		27日(木)		24日(木)		29日(木)		26日(木)		—
10月	6日(水)	11月	—	12月	1日(水)	令和 4年 1月	—	令和 4年 2月	2日(水)	令和 4年 3月	2日(水)
	14日(木)		11日(木)		9日(木)		13日(木)		10日(木)		10日(木)
	20日(水)		17日(水)		15日(水)		19日(水)		16日(水)		16日(水)
	28日(木)		25日(木)		23日(木)		27日(木)		24日(木)		24日(木)

■問い合わせ 飯綱町社会福祉協議会(電話253-1001)