

正しい歩き方を身につけて、美笹地区のまち歩きをしてみませんか

元気に歩いて見つけよう！

美笹の魅力

【市民大学・公民館

人生100年応援コース】



全4回 隔週土曜日開催 午前9時30分～11時30分

10月5日 講義「歩いて健康になろう！」
実習「正しい歩き方を知ろう！」

10月19日 実践「さくら川を歩く」～橋めぐり～ 約3Km

11月2日 実践「笹目川を歩く」～橋めぐり～ 約4Km

11月16日 実践「施設・文化財めぐり」約3.5km
(彩湖自然学習センター、妙巖寺、美女木薬師堂など)

講師 福祉保健センター保健師 佐藤真由美氏(健康運動指導士)
山中勇夫氏(戸田歴史ガイドの会)

場所： 美笹公民館3階大会議室 館外

対象者・定員：市内在住・在勤・在学者、20人

費用：200円(保険料)

申込み：9月2日(月)午前10時から 申込順
修了者(全4回中3回以上出席した方)は今年度の館外学習(バス往復)に参加できます。

【申込・問合せ】

美笹公民館(西部福祉センター)

戸田市美女木5-2-16

TEL 048-421-3024 FAX 048-421-3060

e-mail:misasa-kouminkan@city.toda.saitama.jp

<https://www.city.toda.saitama.jp/soshiki/375/kyo-syogaigaku-misasa-kouza611.html>



申込はこちらから

