

毎週水曜日実施！

4月	5月	6月
3日、10日、17日、24日	1日、8日、15日、22日	5日 ^① 、12日、19日、26日
7月	8月	9月
3日、10日、17日、24日	7日、14日、21日、28日	4日、11日 ^① 、18日、25日
10月	11月	12月
2日、9日、16日、23日	6日、13日、20日、27日	4日、11日、18日、25日
1月	2月	3月
8日、15日、22日、29日	5日、12日、19日、26日	5日、12日、19日、26日

※「①」の表記がある日程は、ノルディックウォーキングを屋外で行う予定です。

申込先 深川市役所介護予防係 26-2644

