

講座・イベント情報シート

- 1 主催（事業名） まちづくり協働事業（健康増進事業）
- 2 テーマ ウォーキングチャレンジ
- 3 日時（期間） 2025年10月1日（水）～12月31日（水）
- 4 会場 本郷町内全域
- 5 内容 健康寿命を延ばすため、日々の生活に運動を取り入れてみましょう。毎日少しずつ歩くことも健康につながります。自分だけの目標を立てて継続して歩いてみましょう。
- 6 対象者 本郷町民の方
- 7 講師（所属）
- 8 定員 なし
- 9 参加費・材料費 なし
- 10 申込み 必要
- 11 持参物 タオル、水分補給できるもの等
- 12 その他、注意事項など ご自身の体調と相談しながら継続して行ってください。
- 13 問合せ・申込み先 電話番号 （084）936-1123