

～ 健康のために、歩くことから ～

ウォーキング 広 場

ウォーキングは、生活習慣病の万能薬です。

日頃の運動不足の解消や、一緒に汗を流して楽しむ仲間づくりをしてみませんか？

開催日 全50回予定

4月	23(水)、25(金)、30(水)
5月	7(水)、9(金)、14(水)、16(金)、21(水)、23(金)、28(水)、30(金)
6月	4(水)、6(金)、11(水)、13(金)、18(水)、20(金)、25(水)、27(金)
7月	2(水)、4(金)、9(水)、11(金)、16(水)、18(金)、23(水)、25(金)、30(水)
8月	1(金)、6(水)、8(金)、20(水)、22(金)、27(水)、29(金)
9月	3(水)、5(金)、10(水)、12(金)、17(水)、19(金)、24(水)、26(金)
10月	1(水)、3(金)、8(水)、10(金)、15(水)、17(金)、22(水)

時 間 午後6時30分～午後7時30分

スタート 標津町総合体育館前

対 象 標津町民および標津町内在職者

参加料 【会 員】無料、【非会員】1回100円

その他

- ・悪天時は中止します。
- ・非会員の保険加入はいたしません。万が一、ケガや事故等が発生した場合は、各個人で加入している保険等で対応願います。

できる日に
できるだけ



<お問い合わせ・申込>

総合体育館内すぽっと事務局 (TEL 82-3112 / FAX 82-2098) まで

キリトリセン

令和7年度 NPO法人標津スポーツクラブすぽっと 入会申込書

氏 名 (フ リ ガ ナ)	年 齢	性 別	生年月日
()	満 歳	男・女	(大正・昭和・平成) 年 月 日
()	満 歳	男・女	(大正・昭和・平成) 年 月 日
()	満 歳	男・女	(大正・昭和・平成) 年 月 日
【住所】〒 標津町	【電話】		【携帯】

保護者承諾署名 ※入会者が未成年の場合必須

保護者氏名

印