

令和7年度

川場村ウォーキング教室

秋・冬の部



今年度の健診結果はいかがでしたか？
ウォーキングは、**生活習慣病予防**に効果的です。



来年度の健診に向け、運動習慣を身につけましょう！

対象者：20歳以上の村民

参加方法：電話または予約フォームを使用して予約
※開催日の1週間前までの予約にご協力ください。
※先着30名です。キャンセルの場合は必ずご連絡ください。

持ち物等：動きやすい服装、帽子、飲み物、汗拭き用タオル

実施内容

15～20分間

- ・正しい歩き方や姿勢についての講話

30～40分間

- ・ストレッチ（ウォーキング前後）
- ・村内ウォーキング
- ・室内での運動（悪天候の場合）

開催日

日程	時間	場所
令和7年 9月26日（金）	10:00～11:30（受付9:30～）	川場村役場 交流ホール 村内コース
令和7年10月 9日（木）	10:00～11:30（受付9:30～）	
令和7年10月27日（月）	14:00～15:30（受付13:30～）	
令和7年11月18日（火）	14:00～15:30（受付13:30～）	
令和7年12月18日（木）	14:00～15:30（受付13:30～）	
令和8年 3月11日（水）	14:00～15:30（受付13:30～）	群馬パース病院 村内コース

開催日をお知らせします！
川場村公式LINE

受信設定で
「医療・健康・福祉」
に☑をお願いします。



ウォーキング教室
予約フォーム



【実施協力】

- ・群馬パース病院
- ・群馬ヤクルト販売株式会社



【担当】

川場村役場 健康福祉課 健康保険係
電話 25-5074