

東久留米市
健康づくり
応援アプリ



を使って歩きましょう!



わくわくウォーキング教室

日 程

令和8年 **10**月**28**日(水)

※荒天時中止。雨天時は
別プログラムとなります

時 間

午後1時15分～4時【受付：午後1時】

場 所

南部地域センター（ひばりが丘団地185）

★ 東久留米市健康づくり応援アプリ「るるめナビ」の
楽しい活用方法をご紹介します



エコバック
プレゼント

★ 健康運動指導士によるウォーキング実践指導

たての緑地コース（わくわく歩くるめマップ2）周辺をウォーキングしながら、
正しい歩き方や運動前後の体操を学びます。

定 員

予約制 先着20名（東久留米市民）

申し込みはこちらから↓



申し込み

10月1日（木）午前8時半から
申し込みフォーム又は、健康課へ電話にて申し込みください

持ち物等

- ・動きやすい服装、スニーカー、リュック、帽子でお越しく下さい
- ・飲み物、タオル、筆記用具、スマートフォン

【問い合わせ】 東久留米市健康課保健サービス係 電話：042-477-0022