

家族介護者交流会のご案内



ポールウォーキングで 心も身体もリフレッシュ



望月地区と一緒に歩きませんか？
初心者も大歓迎！無料で参加できます
動きやすい服装でお越しください

日時

令和8年5月23日（土） 10：00～11：30

集合場所

佐久市駒の里ふれあいセンター

（雨天の場合は屋内での開催となります）

持ち物

水分、タオル、ポール

（ポールをお持ちでない方は300円でレンタル可能）

講師

佐久ポールウォーキング協会 中村 理氏

参加費

無料

定員

20名申し込み締切：令和8年5月22日（金）

当日体調が優れない方は参加をお控えください。

申込み・

TEL

0267-53-8801 有線2055

お問い合わせ
わせ

住所

佐久市望月317-2

佐久市望月総合支援センター1F

浅科・望月地域包括支援センター