

一緒に楽しもう♪



メンバー募集♪

長崎ウェルネス ラン&ウォーククラブ

子どもから大人まで♪
一緒に楽しく運動しましょう！



ウォーキングからスタートし、状況に合わせてランニングも行います。

第2回

1月22日(土)

10:00~11:30

長崎市琴海南部

しらさぎ会館

(長崎市西海町1560-9)

※室内及び会館付近を使用



対象者：子どもから大人まで

(興味がある方はどなたでも)

参加費：500円(小中学生100円)

初回の方は無料です

申込み：①電話(直接ご連絡ください)

②メール(info@wellness-sport.orgへ必要事項を記入し送信)

③LINE(友だち登録後、メッセージへ必要事項を記入し送信)

※メール・LINEで申し込みの方は1. 氏名 2. 年齢を記入してください

- 一緒に走れる仲間が欲しい
- 一人でのウォーキングは寂しい
- 親子で参加したい
- 子供を預けて運動したい
- 子育て中にリフレッシュしたい
- 定期的に仲間と集まりたい
- コロナ太りを解消したい
- 運動不足、メタボが気になる

etc...

初心者OK

お子様連れOK

見学のみ、付き添いOK

※ラン&ウォークに参加されないお子様や
見学、付き添いの方は無料です。

※屋外での活動の際、会館内での待機も可能です。

特別非営利活動法人

長崎ウェルネススポーツ研究センター

〒850-8515 長崎市東山手町1-50

050-5236-2348

info@wellness-sport.org

<https://wellness-sport.org>

LINE公式アカウントで
運動資料&動画を配信中!

友だち登録はこちら!

Instagramでは
活動内容を配信中!

