

ダンカーズぶら



毎月 第4水曜日
集合 不定(前月に相談) 午前10:00~

担当連絡先: 浜田
電話: 090-9607-0829

9

ダンカーズぶら



ウォーキングで
良い汗をかきましょう

ウォーキングは手軽な運動です。健康やリラックス効果など、心身ともに良いことはよく知られています。でもなかなか歩こうとは思わないもの。そこで楽しく歩くための入り口としてダンカーズぶらはいかが？ だべりながら、ゆっくり歩き。汗をかいたあとは、コーヒーでも飲んで次の計画を立てながら過ごしませんか。

ダンカーズぶら 1月22日 古賀町旧本田邸

