

さむ～い冬、あたたかい屋内で  
ちょこっとウォーキングしてみませんか？



屋内で+1000歩チャレンジ！

第3回



# わくわくホリデー<sup>♪</sup> ウォーキング

2026 2.14 (土)

in むつマエダアリーナ

※諸般の事情により中止となる場合があります  
最新情報はむつ市HPをご確認ください

10:30 ▶ 12:30  
(最終受付 12:10)

お好きな時間に  
参加できます



参加費無料です！  
是非お気軽にご来場ください

受付場所：1階マルチエリア  
(事前申込不要)

## 注意事項

※会場内は土足禁止です。  
室内用の運動靴等を  
ご持参ください。



インスタでも  
情報発信予定！



MUTSUKENKOUDKURI



## 【お問い合わせ】

むつ市 健康づくり推進課

0175-22-1111