

●シニアのための健康づくり教室 in 東淵野辺●

ウォーキングは、ただ歩けばよいものではありません。正しいスタイルを学び、真に体の役に立てましょう！

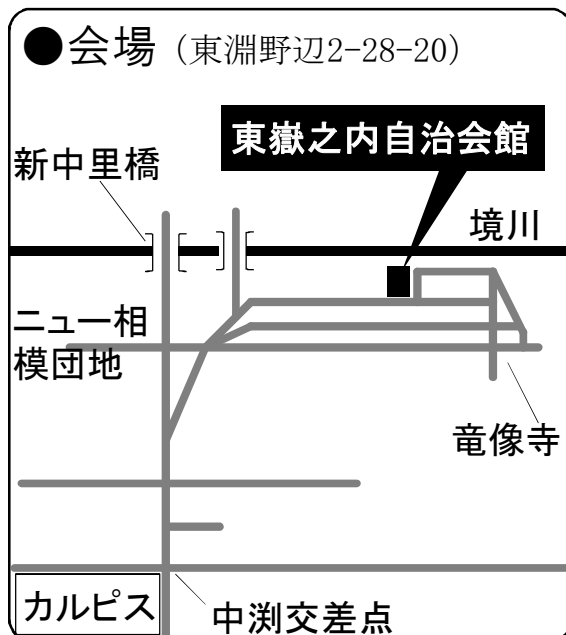
第2弾

効果倍増!! ウォーキング

秋空の下、境川沿いを歩いてみましょう

10月31日(木) 午後1時00分~3時00分
東嶽之内自治会館&境川遊歩道

- 講師……平岡亮一さん(健康運動指導士)
- 参加費……無料
- 参加資格…65歳以上、運動に支障のない方
- 当日内容…講義のあと、実際に1時間程度屋外(境川沿い)を歩きます
※雨天時は会館での活動のみ
- 持ち物……歩きやすい靴、飲物、タオル
- 定員……20名程度
- 申込み……下記へお電話下さい
- 申込締切…10月24日(木)



高齢者の方の
総合相談窓口

大野北地域包括支援センター

TEL 042-768-2195