長浜会場「10 年後も元気に！教室」 参加者募集!!

正しいウォーキングフォームを身につけ 普段の散歩の質を変えませんか？

① 11 月 14 日(金)

・体力チェック
・ウォーキングフォームチェック

② 11 月 19 日(水)

・室外ウォーキング
(肱川に沿って歩いてみよう)※小雨決行
▸時間は 13:30～15:30を予定しています

CHECK

③ 11 月 26 日(水)

・栄養講座
・室外ウォーキング
(長浜保健センター周辺ウォーク)

④ 12 月 3 日(水)

・室内トレーニング
(スローエアロビック、ボール体操)
・座談会

講師:蕗 智子
健康運動指導士

時 間	13:30～15:30(受付/13:15～13:30)
場 所	長浜保健センター
対象者	大洲市内のおおむね40～69歳の方 ・できるだけ全ての回に参加できる方 ・3km ほどウォーキングが可能な方
持参品	運動のできる服装・運動靴(外履き用)・タオル・水分・筆記用具
申込方法	下記【連絡先】までお電話か、 右記二次元コードからお申し込みください。 教室申込
申込締切日	11 月 10 日(月) ※先着15名
連絡先	長浜保健センター ☎52-3055 担当:木之本

＊かかりつけ医に相談の必要な方は、相談の上ご参加ください。
＊申込された方は、右記二次元コードからアンケートにお答えください！

アンケート回答