



歩こう会

(講演会)



おでかけ健康法を
一緒に学ぼう

歩こう会は、健康運動指導士から効果的なウォーキング方法や自宅で手軽にできる運動方法を学ぶ教室です。学んだ運動方法を日常生活の中で活用して、運動習慣をつける機会にしてみませんか？

日時：令和 5年 8月23日(水)

13:30~15:00


講師：健康運動指導士 中野正英 先生

場所：生き生きプラザ斑鳩 2階大会議室


定員：先着 25名

持ち物：健康マイレージポイントカード

※当日、椅子の上でできる運動を実施します。動きやすい服装・靴
でご参加下さい。



10月には
歩こうチャレンジに
参加して1位を目指そう！



効果的なウォーキング方法
を学び、運動不足を解消
しよう！

【ご予約・問合せ】斑鳩町保健センター

電話：0745-70-0001 FAX：0745-74-0903

8:30~17:30(土曜・日曜日、祝日、年末年始を除く)