



4月

わくわく健康教室

~正しいウォーキングを学ぼう~

日もあたたかくなった今日この頃、
外を歩くにはぴったりの季節がやってきました。
ノルディック杖を使った効果的なウォーキングを
実際に体を動かしながら体験してみませんか？



日時) 平成28年4月12日(火)
10:00 ~ 11:30

講師) T&T WAM サポート株式会社
健康運動指導士 国貞 一成さん

会場) フジگران高陽 2階文化ホール

対象) おおむね 65 歳以上の方

医師から運動を止められていない方

定員) 40名程度(先着順)

受付) 3月末まで



運動しやすい服装で、
タオルと飲み物はご持参下さい。
雨天の場合、内容が変更になります。

<申し込み先> ※①②のどちらでもかまいません

①フジگران高陽 1F 総合サービスカウンター

②広島市高陽・亀崎・落合地域包括支援センター 電話：082-841-5533

