

健康に歩くための 「歩き方教室」

「歩き方チェックポイント」・「歩くための簡単エクササイズ」
をテーマに実際に歩いてみましょう!!

自分の歩き方をチェックポイントに沿って確認し、簡単なエクササイズを覚えてこれからも健康に歩き続けましょう。



- ・日 に ち : 9/5(金)
 - ・時 間 : 13:00~14:00
 - ・対 象 : 20 歳以上
 - ・定 員 : 15 人
 - ・参加費 : 500 円
 - ・場 所 : 多目的室
 - ・申込み : 8/12(火) 10:00~電話で受付
 - ・持ち物 : 水分補給・タオル・動きやすい服装
- ※シューズを脱いで行います

講師: 井上 雄太
(いのうえ ゆうた)

・理学療法士
安心して楽しく歩き続けるためのヒントを、わかりやすくお伝えします。当日お会いできることを楽しみにしております。

● お問合せ・お申込み ●

桜道コミュニティハウス

電話: 843-5406

F233-0003

横浜市港南区港南6-2-3

休館日: 第4月曜日(祝休日の場合、翌日)

交通: 市営地下鉄 港南中央駅 徒歩5分
バス 港南区総合庁舎前 徒歩5分

