

健康寿命ウォーキング 講習会のご案内

姿勢改善

膝・腰軽減

歩行力向上

全身運動

一生自分の足で歩く為、姿勢良く歩きましょう。

健康寿命ウォーキングは、介護予防、リハビリに特化した歩き方です。

2本のポールを持って歩くので、安定して歩け、1週間に3日から7日、10分～15分程度のウォーキングで、姿勢改善・歩行力向上効果があります。この機会にぜひ、効果を実感してみてください。お知り合いの方もお誘い合わせのうえ、ご参加お待ちしております。

日にち **6月4日 日曜日**

集合時間 **午前10時40分**

集合場所 **国際センター入口前**

地下鉄東西線国際センター駅徒歩5分

雨でも国際センター建物の屋根の下で講習会を行います。

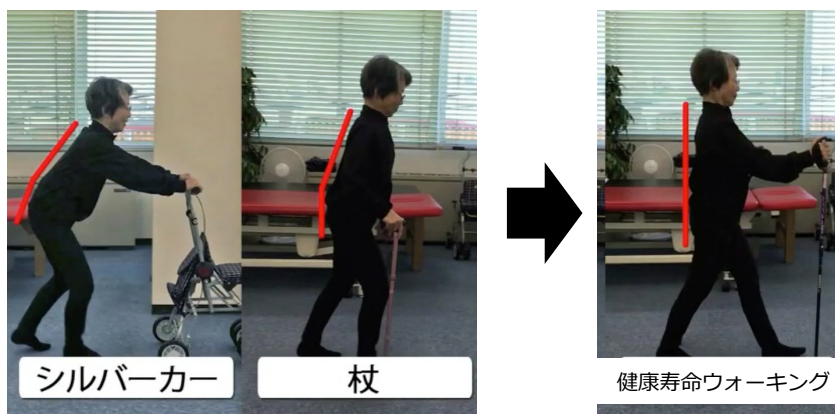
雨天決行

参加費

通常1,000円のところ

今回無料

レンタルポール
500円



一般社団法人健康寿命世界一

06-6748-0215 (平日10-16時)