

無料

はじめての方の ウォーキング教室

～理論と実技で健康効果を高めよう～

11/28(水) **未病改善 ウォーキングの効果と基礎知識**

公民館東分館 集会室A・B

12/5(水) **正しいフォームで、効率よく歩こう**

野川公園・武蔵野公園 *荒天の場合は公民館東分館



未病改善

講師 安川 生太さん(理学療法士・NTT東日本関東病院勤務)

脱メタボ

健康維持

体力作り



- とき いずれも水曜日 午前10時～正午
- 対象 市内在住・在勤・在学で2時間程度歩ける方
- 定員 25人(申込順)
- 応募方法 11月5日(月)午前9時から電話、または直接公民館東分館へ
☎042-384-4422