



ウォーキング講習会

日常歩いていらっしゃる方は、沢山います。
でも、ただ歩くだけじゃありませんか？

健康の為に歩く秘訣があるのをご存知ですか？

呼吸法を知って病気改善・予防に役立つ
体に優しい歩き方を学びましょう。

講師： 医療法人善仁会
市民の森病院総合健診センター課長

川端 利彦氏

日時： 1月24日（土）
10：00～12：00

場所： 真幸地区体育館



※ 実技がありますので、運動しやすい服装、タオル
水分補給は各自持参でお願いします。

お申し込みは、電話・FAXにて1月20日(火曜日)まで受付
(当日参加も受付可能です。)

FAX用

氏名

連絡先

問い合わせ先

特定非営利活動法人
M.HHC

真幸 ホットほっとクラブ

TEL 080-1736-9084 FAX 0984-37-0004