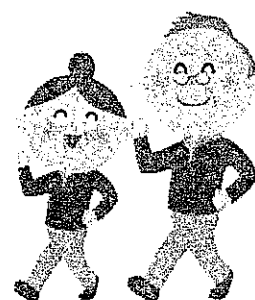


回覧

寿台地区福祉ひろば 健康ウォーキング



寿台地区福祉ひろばでは、2023年度もウォーキング講座を開催します。

ご自分の足でいつまでも健康に歩けるように、毎月ウォーキングします！

筋トレやストレッチも行い、2～3km歩くウォーキングの講座となります。

ゆったりのんびり歩くので足に自信のない方や、杖をつきながらでも参加できます！

講師

NPO法人 熟年体育大学リサーチセンター

下平 博和氏

【ウォーキング日程】

日	時	集合場所・内容
5月12日（金）	9時30分～11時30分	寿台地区福祉ひろば・ウォーキング
6月9日（金）	9時00分～11時	寿台地区福祉ひろば・ウォーキング
7月6日（木）	9時00分～11時	寿台地区福祉ひろば・ウォーキング
8月4日（金）	9時30分～11時30分	寿台地区福祉ひろば・体力測定
9月8日（金）	9時00分～11時	寿台地区福祉ひろば・ウォーキング
10月3日（火）	9時30分～11時30分	寿台地区福祉ひろば・ウォーキング
11月10日（金）	9時30分～11時30分	寿台地区福祉ひろば・ウォーキング
12月5日（火）	9時30分～11時30分	寿台地区福祉ひろば・筋トレ
1月12日（金）	9時30分～11時30分	寿台地区福祉ひろば・筋トレ
2月6日（火）	9時30分～11時30分	寿台地区福祉ひろば・筋トレ

今年度は予約の必要はありません。

【持ち物】

水分・タオル・帽子

【お問い合わせ】

寿台地区福祉ひろば（電話57-1168まで）

寿台地区福祉ひろばの
公式ラインです。
お友達登録をお願いします。
※日程をお知らせします。

