

安全・楽しく健康づくり 第1弾！

健幸ポイント

対象事業

# ハルディックウォーキング教室

私たちは普段何気なく歩いています。せっかく歩くのなら「歩きの質」を高めて、健康的な身体を手に入れませんか？

インストラクターが正しいウォーキング方法を無料で指導します。

ポールの貸し出しをしますので、ぜひ気軽にご参加ください。

初めての方大歓迎です！まずはポールを握ってみましょう！

日 程：5月9日(木)、16日(木)、23日(木) 全3回

時 間：10時～11時30分

対 象：町内在住の20歳以上の方

集合場所：中央公民館講堂

内 容：講話および実技 ※雨天決行

定 員：30名（先着順）

持 ち 物：動きやすい服装、運動靴、

飲み物、タオル、帽子、

リュックサック等両手をふさがないバッグ、

(お持ちの方：ポール)



【講師】WINS 田村秀人 たむらひでひと



※体調不良の方は当日の参加をご遠慮いただきます。

※毎回血圧測定をしますので早めにお越しください。

なお、自宅に血圧計がある方は測定してきてください。

ポールは貸出を行います。



電話または直接保健センター窓口へお申込みください

【申し込み・問合せ】

酒々井町保健センター 043 (496) 0090