

健康の森

楽しいウォーキング教室

ウォーキングについて正しく学んで、より効果的なウォーキングを実施し、「健康づくり」に挑戦してみましよう！

- 日時 **平成29年10月3日(火)** 9:15~12:00
受付 9:00~9:15
- 場所 とちぎ健康の森1階 多目的フロア
- 内容 **講話** 「楽しいウォーキング・健康長寿について」
実践 準備運動
より美しく正しい姿勢及び歩き方
ウォーキングの実践
(健康の森ウォーキングコースを実際に歩きます)
整理運動
※雨天の場合は屋内のみのウォーキング実践となります。
- 講師 **栃木県ウォーキング協会**
(一社)日本ウォーキング協会 専門講師
- 対象者 一般県民
- 定員 **25名** (申込先着順)
- 参加費 **無料**
- 持ち物 帽子・飲み物・タオル・雨具(カッパまたはポンチョ)・筆記用具
- 服装 動きやすい服装・運動靴
両手が使えるよう、ナップサックまたはウエストポーチでの
ご参加をお願いします。

申込締切日 **平成29年9月30日(土)**
申込方法 電話または直接「健康の森管理課」まで
TEL 028-623-5858
火~土曜日 8:30~21:30
日曜日・祝日 8:30~19:00
月・第4火曜日・9/19 8:30~17:00

皆様のご参加をお待ちしております！！

とちぎ健康福祉協会 健康の森管理課

