

歩くことは最高の
健康習慣！

シニアのための 歩き方講座

講師

理学療法士
小川 達矢 氏

場所

けやき体育館
(富士見 6-6-23)

開催日程

参加費
無料

★第1回

「歩くために必要な筋力の鍛え方」

5月21日(木)

★第2回

「実際に歩く時のポイント」

6月25日(木)

午前 10:00~11:30

※両日参加の方優先となります。

申込方法

事前申込が必要です。

下記 QR コードまたは電話にてお申込みください。

5/21 申込み



6/25 申込み



＜お申し込み・お問い合わせ＞

中央地域包括支援センター 担当：高橋、河内

電話：042-730-3886 平日 午前8時30分～午後5時まで