

効率
アップ

ウォーキングアドバイザーが教える

健康ウォーキング

自己流では十分な運動効果を得られなかったり
膝や腰を痛めたりすることがあります。健康づくりのために
より効果的で正しい歩き方を身に付けましょう！

日 時 令和4年 11/20(日) 10:30~12:00

定 員 15名

会 費 1,000 円

講 師 理学療法士/ウォーキングアドバイザー
臼田 祐基さん

場 所 とくしま県民活動プラザ 1F 研修室
(徳島市東沖洲 2-14 沖洲マリンターミナルビル)



- ◎運動しやすい服装でお越しください
- ◎感染対策のためマスク着用ください

◎パソコン教室開催 ~年賀状講座~

12月4日(日) / 12月11日(日) 10時~11時半

お申込み・お問合せ

主催 パソコンサークル Life

TEL 090-9552-7211

FAX 088-698-2196

E-mail: yunysd929@yahoo.co.jp

