



おでかけ健康法を
一緒に学ぼう

歩こう会



ステイホームにより運動不足になっていませんか？

歩こう会は、健康運動指導士から効果的なウォーキング方法や在宅でできる運動方法を学ぶ教室です。学んだ運動方法を日常生活の中で活用して、運動習慣をつける機会にしてみませんか？

日時：令和 3年 7月 12日（月）

10:00～11:30


講師：健康運動指導士 中野正英 先生

場所：生き生きプラザ斑鳩 2階大会議室


定員：先着 25名

持ち物：健康マイレージポイントカード

※当日、椅子の上でできる運動を実施します。動きやすい服装・靴
でご参加下さい。



10月には
歩こうチャレンジに
参加して1位を目指そう！



参加した人には
運動用のチューブを
プレゼント！！

【ご予約・問合せ】斑鳩町保健センター

電話：0745-70-0001 FAX：0745-74-0903

8：30～17：30（土曜・日曜日、祝日、年末年始を除く）