

おでかけ健康法を  
一緒に学ぼう

体力測定で自分の体力を  
チェックしよう！



# 歩こう会

(講演会+体力測定+運動)



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自宅で手軽にできる運動方法を学ぶ教室です。運動普及ボランティアによる体力測定もあります！  
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 6年 7月 2日 (火)

9:30~11:30

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 機能回復訓練コーナー

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、室内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！



効果的なウォーキング方  
法を学び、運動不足を解消  
しよう！



【ご予約・問合せ】斑鳩町保健センター

電話：0745-70-0001 FAX：0745-74-0903

8:30~17:15 (土曜・日曜日、祝日、年末年始を除く)