

済生会今治 療法士による ウォーキング レッスン

開催日時場所

今回は
アシックス協賛で拡大版！

開催日時：6月4日 水曜日 13時30分～16時
開催場所：イオンモール今治新都市 きらめきコート

プログラム

13時30分 希望者の開始前血圧測定

アシックスブース：シューズ試履き（TRY ASICS）
フィッティングアドバイス



14時～15時 ウォーキングレッスン

- ① 準備体操及びストレッチ
- ② 有酸素運動（リズム体操の要素あり！）
- ③ モールウォーキングの実践

療法士と一緒に歩き、歩き方のチェックも行います

- ④ 整理体操及びストレッチ

15時～16時 終了時の血圧測定等の健康チェック（希望者）
個別健康相談（希望者）

アシックスブース：足形測定
靴についての個別相談



途中参加や見学のみでも大丈夫！

済生会今治病院 済生会今治第二病院 済生会今治老人保健施設希望の園の
療法士と一緒に歩きます。歩きながらのリハビリや介護についての相談も！