

済生会今治 療法士による ウォーキングレッスン

歩くことを知る！

「なんとなく歩いている」を見直してみませんか？

日時：2月4日 水曜日 14時～15時
(13:30～希望者は血圧測定)

場所：イオンモール今治新都市
きらめきコート

今回のレッスン概要

対象：誰でも参加OK！（途中参加も大丈夫）

内容：歩行前体操とストレッチ
正しい姿勢・歩き方の指導
実践モールウォーク
歩行後ストレッチ
トピックス（歩くことの効果についてのお話）

持ち物：動きやすい服装、飲み物

レッスン後に療法士による個別健康相談実施

同時開催：アシックスによる何か！