

済生会 療法士による

「歩く」
を知らう

ウォーキング レッスン



効果的なウォーキングとは？
「なんとなく歩く」を見直しましょう！

日時

偶数月 第1木曜日 14:00~15:00
(13:30 開場 血圧測定)

場所

イオンモール今治新都市 きらめきコート

内容

- 血圧測定
 - 事前運動とストレッチ
 - 理想的な姿勢や歩き方の指導
 - 歩行に関するトピックス
 - モールウォーキング
 - 希望者には レッスン後に個別相談
- 自由参加 途中参加・退場もOK
動きやすい服装で
飲み物を持参してください

参加
無料

主催： 済生会今治医療福祉センター