



済生会 療法士による

# 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！

4月2日 木曜日

14:00～15:00

場所：イオンモール今治新都市

きらめきコート

参加  
無料

## 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