

済生会 療法士による

ウォーキング レッスン

「歩く」
を知ろう

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！

10月1日 木 14：00～15：00

イオンモール今治新都市 きらめきコート

実施内容

- 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

参加
無料



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

主催：済生会今治医療福祉センター