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？

「歩く姿勢」から見直しましょう！

12月3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



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