

ウォーキング教室

～姿勢改善と健康促進のウォーキング～

講師：健康運動指導士
畑 雅裕 氏

正しい姿勢から効果的な
ウォーキング方法を学んでいきます。
歩き方に興味がある方のご参加を
お待ちしております！



ウォーキング後には、桜川市食生活改善推進員より『野菜たっぷり豚汁』の試食があります

日時：**12月13日(金)** 雨天中止
10時～11時30分(受付開始9時40分～)

場所：**大和駅北公園**
桜川市中泉842番地1(さくらがわ地域医療センター北側)

申込み：健康推進課へ電話(☎0296-75-3159)
またはQRコードから申し込み



▲申し込み
フォーム

タオル、飲み物を持って、動きやすい服装でお越しください