

姿勢改善と健康促進

ウォーキング教室

始めよう、運動習慣

日程

2025年11月20日(木)

時間

午前10時から11時30分まで ※雨天中止

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)

持ち物

・タオル ・飲み物

※動きやすい服装でお越しください

講師

健康運動指導士
畑 雅裕 氏



内容

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★

申込み

健康推進課へ電話
またはQRコード



▲申込みフォーム

～問合せ先～

桜川市健康推進課

☎0296-75-3159