

参加者募集

あなたの歩き方は
正しいですか？

足の指を正しく使う ウォーキング教室

「きつい運動は嫌だな・・・でも痩せたい！」「健康のために何かはじめたい」
など思っらっしゃる方は必見です！
普段の歩き方を見直すだけであなたの体は変わります。
日頃からウォーキングをしているあなたも、その歩き方は正しいですか？
自分の歩き方を見直して、効果的なウォーキングをしてみましょう。



日時

令和 4年

9月13日 (火)
13:30~15:30

内容

「足の指を意識した効果的な歩き方」

(講話&実技)

※実際に小郡地区内をウォーキング予定です。

雨天時は小郡ふれあいセンター内のウォーキング

場所

山口市小郡ふれあいセンター (山口市小郡下郷1440番地1)

対象

市民 35名程度

講師

健康運動指導士
澄川 絵里奈 氏

参加費

保険料として50円

持参品

筆記用具、タオル、
水分補給用の飲み物

服装

動きやすい服装、室内用運動靴



※マスク着用でのご参加をお願いします。
※体調が優れない方の参加はご遠慮ください。
※新型コロナウイルス感染症の状況により中止となる場合があります。



【お申込み・お問い合わせ】

お申込み期間: 8月2日(火)~9月9日(金)まで

小郡保健福祉センター TEL 083-973-8147