

ウォーキング講座

「歩くために必要な“10”の秘訣」



ウォーキングの基礎知識として、効果的な姿勢や頻度、ペース、運動前後のストレッチ方法などを理学療法士の観点から説明していただきます。

講師 日本医療科学大学 理学療法学専攻 准教授 森田悠介氏(理学療法士)

日程 9月2日(月)

時間 10:00～12:00

対象 飯能市在住で60歳以上の方

会場 総合福祉センター 3階 大会議室

持ち物 スニーカーなどのシューズを履いてきてください。

定員 20人(申し込み順)

申込 8月8日(木)～8月28日(水)

9:00～17:00

☎042-973-0022まで

申し込みをお願いします。

問い合わせ 飯能市総合福祉センター

(社会福祉法人飯能市社会福祉協議会)

TEL 042-973-0022 FAX 042-973-8941

メール sogofukusi-c@hannosyakyo.or.jp