

厚生労働省健康局 平成30年度地域の健康増進活動支援事業

姿勢良く歩こう!健康寿命ウォーキング 大蓮公園 定例会開催

参加費
無料

地域で!自分で!取り組む
介護予防!!リハビリ!!

毎月 第2土曜日

集合時間 午前8時30分

開催場所 大蓮公園 交流広場

(【ビッグ・アイ】と【ビッグ・バン】の前)

用意する物 飲み物・帽子・タオル等

※体操・説明等含め30分程度で終わります。

レンタルポール
無料

雨天中止

※姿勢よく歩け、
体に優しい歩き方、
健康寿命ウォーキングを
体験しましょう。

足・腰・歩行の悩み
相談可能ご友人や
お知り合いの方も
お誘いあわせの上、
ご参加お待ちしております。



お問い合わせ

一般社団法人健康寿命世界—06-6748-0215(平日10-16時)