

35

整えるウォーキング



簡単なストレッチやエクササイズを通じて体を整え、正しい歩き方を身につける教室です。歩くことを、ただの移動ではなく毎日のトレーニングに変えていきましょう。

開催日 第1・3（火）

時間 9:30～10:30

会場 中央公民館4階
集会室

講師 ウォーキング講師
堀 絵美

対象 一般 定員 20人

コメント

毎日の「歩く」という行動を、あなたの健康づくりに役立てましょう。