

～1日1%の時間投資で10歳若返る?!～

ウォーキング講習会

参加費
無料

参加者募集!!

[開催日] 2020年 9月6日(日)



[時間] 9:30～11:00(開場:9:00)

[場所] 妙高市総合体育館(はね馬アリーナ)

[内容] 効果的なウォーキングについて講義、実技

[持ち物] 内ばき(動きやすい靴)、汗ふきタオル、飲み物、筆記用具など

[定員] 50名

[問い合わせ・申込先]

妙高市役所 健康保険課 健康づくり係

電話:74-0013 有線:2-3371



いけがわ しげき

[講師] 池川 茂樹 氏

上越教育大学大学院 健康教育研究センター
准教授 博士(医学)

- ① 体調に不安がある方は、申し込みの際に申し出ください。
- ② 当日、検温を行い、熱がある場合は、参加をご遠慮いただく場合があります。

