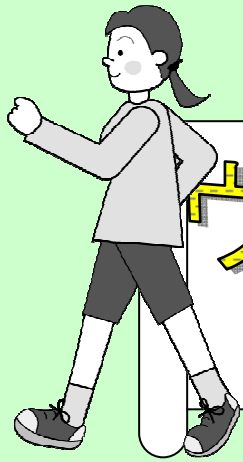


主催：東谷地区まちづくり協議会健康づくり部会



ウォーキング実践講座

ウォーキングとは??→『座学+歩き方の実践』

日時：平成24年9月8日（土）10：00～

納得して、実践
してみましょう!!

場所：東谷市民センター（講堂）

講師：大塚広昭先生（市丸小学校PTA会長、看護師）

内容：ウォーキングとは??（学習）

- ① 有酸素運動について（効能・効果）
- ② 運動を始める前のポイント
- ③ ウォーキング実践のポイント
- ④ 生活習慣病の改善のために…

ウォーキングの実践（改善点を見つけましょう）

対象者：健康づくりに興味のある東谷地区にお住まいの方

定員：50名（予定）…申し込みは「不要」

持参するもの：筆記用具、動きやすい服装、タオル
水分（お茶かスポーツドリンク）

スケジュール： 9：30～10：00 受付、健康チェック（希望者のみ）
10：00～12：00 上記内容の活動
12：15～ 解散（予定）

※健康チェックは小倉南区役所の保健師が担当します。

ご参加、お待ちしております!!

【予告】 日時：平成24年10月19日（金）19：00～

場所：東谷市民センター

平川 剛先生（薬剤師）の『お薬とサプリメントの話』