

短期講座

健康の講座

はじめての…

ウォーキング講座



ウォーキングは**量より質**！ 「おさんぽ」から、ウォーキングへ。誰でも手軽に始められるウォーキングには、様々な効果があります。全身の筋肉を使うため、**ダイエットだけでなく生活習慣病などの対策としても有効**です。健康で元気に！

天候にもよりますが、**中庭・エントランス、ロビーの他に、周辺の名勝**を歩く予定です。

- 講師： 赤川佑香 さん
- 定員： 12名 (4人以上で開講)
- 時間： 9:30 ~ (1~2時間程度)
- 材料費： コピー代等 あれば実費
- 持ち物： 軽体操ができる服装、シューズ、水分補給用水
※シューズは、**初回アドバイス**いたします。

期間	6月~7月	第2、第4日曜日
予定日	6/11(日)、6/25(日)、7/9(日)、7/23(日)	

受講料 700円×4回=2,800円

4人以上で開講。※開講決定後の申し込み時に納付ください