



健康づくり企画 ～元気に過ごそう元気な脚で～



「健康で長生きしたい」・・・これがすべての人の希望ではないでしょうか。健康に長生き・・・そのためには健康な脚が大変重要になります。最後まで自分の脚で歩き続けられるよう、今回熊本機能病院の先生に正しい歩き方の講座をお願いしました。

歩き方が正しくないと 身体のどこかに負担がかかってきます。
正しい歩き方で 元気に過ごしましょう♪ どんどん参加して正しい歩き方を学びましょう♪

【開催日時】 2023年11月11日(土)
13:00～15:00

【開催場所】 益城町総合体育館
サブアリーナ

【申込〆切】 2023年10月27日(金)

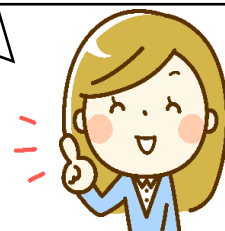
【参加費】 200円

講師紹介:山下 亮

熊本機能病院併設 熊本健康
体力づくりセンター

(健康科学トレーナー・健康運動
指導士・「歩く人。」アドバイスイ
ンストラクター・心臓リハビリテ
ーション上級指導士)

申込は、下の二次元コードより
お願いします



■お問い合わせ先：生協くまもと
中島 (090-2858-5909)

*月曜～金曜 10時～17時