



「歩く人。」アドバンスインストラクターが教える／

楽しいウォーキング教室

健康は歩くことから始まります。ただ歩くだけではなくインストラクターから講習を受けることで、ウォーキングの楽しさと健康につながることを体験してみませんか？



講師紹介

山下 亮 先生

社会医療法人寿量会熊本機能病院併設指定運動療法施設
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
心臓リハビリテーション上級指導士・「歩く人。」アドバンスインストラクター

開催概要

日時 4月25日（土）
10時～12時

場所 グランメッセ熊本
2Fコンベンションホール

参加費 1人500円

申込人数 30名

服装 スポーツウェア・スニーカー

持ち物 タオル・水筒・着替え

スケジュール

10：00 受付

10：10 体験講習

- ・ウォーキングの大切さ
- ・ウォーキング実技+テスト
- ・「歩く人。」達人テストの結果説明

11：40 感想発表

12：00 終了

お申し込み方法

右の2次元コードより必要事項を入力のうえ送信ください。

- ①組合員番号
- ②お名前
- ③メールアドレス
- ④日中連絡可能な電話番号
- ⑤同行者の人数・お名前・年齢

*応募多数の場合は抽選となります。抽選の結果はショートメールを送信します。

*ショートメールは、090-1362-7875より全員に送信します。

*お預かりした個人情報は、今回の企画のみに使用させていただきます。



応募締切：4月11日（土）

お問い合わせ先：無店舗サービスセンター
電話096-287-1300（月～金）10時～17時