



100歳まで歩きましょう！

ケア・ウォーキング講座

いつまでも、若々しくいられるために、
より良い姿勢で歩き、腰痛予防をしながら
自分の身体をケアしていきましょう！

令和3年 11月17日（水）

10：00～11：30



いきいきセンター金沢2階 多目的研修室・ホール

定員： 20名（お申込受付順）

講師：一般社団法人ケア・ウォーキング普及会
健康運動指導士 小原桂子 氏

持ち物：汗拭きタオル・飲み物

動きやすい服装でお越し下さい

無料



- ※ 参加時にはマスクの着用をお願いします
- ※ 体調の優れない方は参加をお控えください

お申込み お問い合わせは

泥亀地域ケアプラザ

TEL：782-2940

（内田）