

いつまでも元気に歩こう！ ウォーキング講座

歩く動作は、下半身の筋肉を中心に全身の70～80%の筋肉が使われています。
いつまでも好きなところへ行けるように、歩くために必要なストレッチや筋力トレーニング
をご紹介します。さらに、どのような歩き方で、どのくらい歩いたらよいのかなど、
皆さまの疑問にお答えいたします！

2019年5月20日（月）

- ・ 時 間 14:00 ～ 15:00
- ・ 場 所 富田林市市民会館 3階松の間
- ・ 定 員 20名
- ・ 持ち物 動きやすい服装、運動靴（下履き可）、
タオル、飲み物
- ・ 参加費 500yen ※参加費は当日1階事務室にてお支払ください
- ・ 問合せ 富田林市市民会館事務室 0721-25-1117
主催 富田林市市民会館

講師



井上 春菜氏

健康運動指導士

介護予防主任運動指導員



2ヶ月に1度開催の
井上先生の講座です！

参加申し込み書

氏名

電話