

姿勢からもっと健康に

# 姿勢改善 & 新緑ウォーキング

令和4年

5月22日

SUN

ふくい健康の森  
県民健康センター

## 対象

一般成人 25名 (要申込、先着順)

## 参加費

一人 500円 (レクリエーション保険に加入します)

## 持ち物・服装

飲料水、室内運動靴、タオル、運動しやすい服装・靴、帽子

## プログラム

- 13:00 受付開始 (県民健康センター)
- 13:30 姿勢改善・美姿勢ウォーキング講座  
～14:30 講師：NPO法人 生涯体育学習振興機構 健康運動指導士
- 14:30 休憩
- 14:45 新緑ウォーキング (健康の森内コース)  
～15:30 講師：公益財団法人福井県健康管理協会 健康運動指導士

※雨天時は県民健康センター内でのウォーキング、健康体操を行います。

## 申し込み

5月17日 (火) 17時締め切り

お電話にてお申込みください。

福井市真栗町47-48  
(公財) 福井県健康管理協会  
県民健康センター

こころとからだの健康講座

☎ 0776-98-8000

### 【新型コロナウイルス感染症対策について】

- ・当日はマスクの着用、手指消毒、換気にご協力ください。
- ・受付時にて検温をさせていただきます。咳が出る、発熱、体調の悪い方は参加をご遠慮ください。
- ・感染拡大防止のため、講座内容が一部変更、中止になる場合がございます。

