

こころとからだのリフレッシュ

青空ヨガ& ポールウォーキング



令和5年
9月24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

ヨガマット・レジャーシート (持っている方)、飲料水、雨天時の室内運動靴、タオル、運動しやすい服装・靴、帽子
※芝生が濡れている時はレジャーシートの上にヨガマットを敷きます。

プログラム

- 13:00 受付開始 (県民健康センター)
- 13:30 ポールウォーキング体験
- ~14:15 健康運動指導士よりレクチャー後、ウォーキングコース内を歩きます。
※雨天時は屋内にて体力測定を行います。
- 14:15 休憩
- 14:30 青空ヨガ
- ~15:30 講師：NPO法人生涯体育学習振興機構 ヨガインストラクター
※雨天時は屋内でのヨガに変更させていただきます。

申し込み

申し込み開始：6月26日 (月) ~
お電話にてお申し込みください。

申し込み締めきり：9月19日 (火) 12時
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

【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。
- ・咳が出る、発熱、体調の悪い方は参加をご遠慮ください。

