



運動体験教室



日時	内容
5月6日(土) 14:00~	ポールウォーキング
6月18日(日) 14:00~	骨盤姿勢リセット
7月17日(月) 13:00~	ポールウォーキング
9月18日(月) 13:00~	骨盤姿勢リセット
10月9日(月) 13:00~	ポールウォーキング
3月21日(水) 13:00~	骨盤姿勢リセット

ポールウォーキング...

2本の棒を持って歩く全身運動

骨盤姿勢リセット...

骨盤の歪みを解消し

正しい姿勢に導くストレッチ

定員

10名(要予約・先着順)

時間

30分

集合場所

健康の森温泉 交流ホール

お申し込みは1階事務室まで!

運動できる服装と
歩きやすい運動靴で
お越しください!



【お問い合わせ】
生きがい交流センター
(0776)98-5801
(公財) 福井県健康管理協会