



紅葉ウォーキングとアロマヨガ

～森林の癒し効果と運動や香り(アロマセラピー)でストレス解消・免疫力アップ!～



【日 時】 平成30年11月10日(土)
13:30～16:00 (受付:13:00～ 県民健康センターにて)

【会 場】 ふくい健康の森 県民健康センター

【対象者】 一般成人(運動制限のない方)

【内 容】 ①健康の森ウォーキング(約3.5km) 13:30～14:40 ※雨天決行
②アロマヨガ 14:50～15:50

【定 員】 30名 (要予約・先着順)

【参加費】 300円

【持ち物・服装】
水分補給のための飲料水、運動できる服装
タオル、帽子、(雨具)

【お申し込み・お問い合わせ】
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
リラクゼーション教室
TEL (0776)98-8000

