



# 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
11月5日(日) 11:00~	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 参加無料**

11/5のみ45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