

姿勢からもっと健康に

正しい姿勢と歩き方& 新緑ウォーキング

令和5年

5月28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 (レクレ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
雨天時：傘などの雨具

プログラム

- 13:00 受付開始 (県民健康センター)
- 13:30 正しい姿勢と歩き方講座
~ 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



※雨天時は傘をさしてのウォーキング、荒天時は室内で健康体操を行います。

申し込み

申し込み開始：4月10日 (月) ~
お電話にてお申し込みください。

申し込みしめきり：5月23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。

