

からだ・姿勢を整える ストレッチ& 新緑ウォーキング

令和6年

5月26日

SUN

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

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 からだ・姿勢を整えるストレッチ
～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 (健康の森内ウォーキングコース)
～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、荒天時は室内で体力測定を行います。



申し込み

申込み開始：4月10日 (水) ～
お電話にてお申し込みください。

申し込み締めきり：5月21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。

