

こころとからだのリフレッシュ

青空ヨガ& 健康ウォーキング



令和6年 **9月22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

ヨガマット・レジャーシート (持っている方)、飲料水、雨天時の室内運動靴、タオル、運動しやすい服装・靴、帽子

※芝生が濡れている時はレジャーシートの上にヨガマットを敷きます。



プログラム

13:00 受付開始 (県民健康センター)

13:30 健康ウォーキング

～14:15 健康運動指導士よりレクチャー後、ウォーキングコース内を歩きます。

※雨天時は屋内にて体力測定を行います。

14:15 休憩

14:30 青空ヨガ

～15:30 講師：NPO法人生涯体育学習振興機構 ヨガインストラクター

※雨天時は屋内でのヨガに変更させていただきます。

申し込み

申し込み開始：6月25日 (火) ～

お電話にてお申し込みください。

申し込み締めきり：9月17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】

- ・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。

