

こころとからだのリフレッシュ

# 青空ヨガ& ポールウォーキング

令和3年

9月26日

SUN

ふくい健康の森  
県民健康センター

## 対象

運動制限のない一般成人 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)、水分補給のための飲料水、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

- 13:15 受付開始 (県民健康センター)  
13:30 ポールウォーキング体験  
健康運動指導士よりレクチャー後、実際に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

9月21日 (火) 17時締め切り

お電話にてお申込みください。

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

### 【新型コロナウイルス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。
- ・受付時にて検温をさせていただきます。咳が出る、発熱、体調の悪い方は参加をご遠慮ください。
- ・感染拡大防止のため、講座内容が一部変更、中止になる場合がございます。

