

楽しく歩こう！

ウォーキング

講習会



【日 時】 11月30日金曜日

午前10時～11時30分

【内 容】 転倒予防のための足の運びや体重移動を練習し、無理なく続けられる歩き方を身につける。天候が良ければ屋外（館外周）でのウォーキングも行います。

【会 場】 老人福祉センターひのき荘 多目的ホール・屋外

【対象者】 市内に住所を有する60歳以上の方 30人

【参加費】 無料

【持ち物】 室内運動靴、タオル、飲み物

【申込み】 11月6日（金）午前9時30分から本人が

ひのき荘へ申込み。定員になり次第締め切ります。

※代理または電話での申込みはできません。

【問合せ】 老人福祉センターひのき荘

 048-973-7903