

運動を始める第一歩



ウォーキング基礎講座

2026 6/22 月

10:00~11:30

参加無料
定員40名

本郷生涯学習センター 多目的ホール

「なんとなく歩く」から卒業！
体にやさしく効果が実感できる歩き方を学びます。

内容：続けやすい正しい歩き方
初心者も安心のストレッチ など

講師：健康運動指導士 松本 直子 さん
(メディカルフィットネスB-1)

対象者：運動を医師から止められていない方

持ち物：動きやすい服装・歩きやすい靴・飲み物

申込締切

6月19日(金)

【申し込み・問い合わせ先】

三原市保健福祉課 電話：0848-67-6053

主催：三原市 協力：三原市運動普及リーダー会

申込用QRコード

