

高齢者学級

体力測定&ウォーキング



ウォーキングは特別な道具や環境を必要とせず、いつ・誰でも・どこでも行うことができる運動です。

また、現在のご自身の体の状態を知ることは、健康の第一歩です。

ぜひ、体力測定をして今の自分の状況を測り、ウォーキングに参加してみませんか。

★健康で幸せに暮らせるように★

- 【日 時】 令和5年7月20日(木)
- ・体力測定 午後1時30分から午後2時30分まで
 - ・ウォーキング 午後2時30分から午後4時まで
- 【会 場】 赤泊総合文化会館 2階和室研修室・3階多目的ホール
- 【受講料】 1,000円(新規の方のみ)
65歳以上は無料です。
- 【持ち物】 運動靴、水分、タオル
健幸ぽいんなど

動きやすい服装でおいでください。

お申込み・お問合せ

赤泊地教育係 ☎ 87-3141

Fax 87-3142

お申込みお待ちしております！

