

『健康講話』とポールウォーキングの集い

平成29年5月20日(土)(雨天でも実施)

10:00から：健康講話
(参加費無料)

11:30から：ポールウォーキング体験会

『健康寿命を延ばすには？』

『ポールウォーキングには次のような効果があります。』

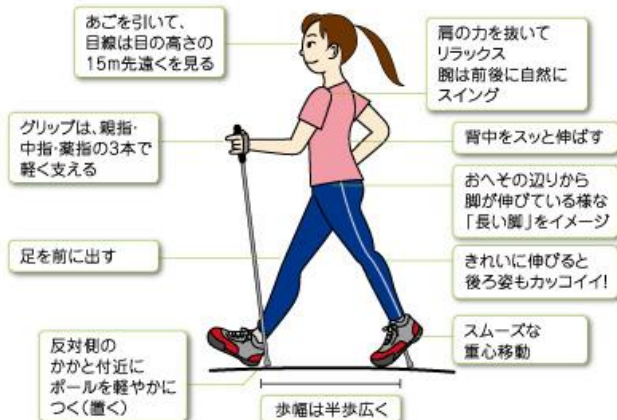
ご存知ですか？
またまた変わった健康に
関する常識を！！

講師：金子正勝(都筑区ヘルスメイト)
(健康生きがいづくりアドバイザー)



●姿勢改善

講師：日本ポールウォーキング協会
アドバンスコーチ指導員



どちらか一方だけでも参加できます！！

体験会参加費：ポールをお持ちの方は無料

ポールをレンタルされる方は500円

場所：都田小学校コミュニティハウス 研修室

参加申込み：都田小コミハウ (電話：941-9522)

主催：都筑ポールウォーキング振興会

共催：都田小学校コミュニティハウス