

男性も女性も元気いっぱい！いつまでも元気に歩くための

ウォーキング講座

普段の生活の中で、ちょっとした段差でつまづいたりしませんか？
人間は足から衰えが始まると言われています。筋肉の構造と鍛え方，正しいウォーキング
を学び，筋力アップ！いつまでも健康な体を手に入れましょう。
ご夫婦やお友達と一緒にお気軽にご参加ください。

無理なく
健康力
up!

日時

令和元年**11月16日（土）** 13時30分～

場所

ふれあいの里石岡ひまわりの館 介護研修室
(石岡市大砂10527-6)

講師

横山 郁博 氏 (霞ヶ浦整体療院 整体師)
成田 浩一 氏 (NPO茨城教育ネットワーク代表)

持ち物

運動靴，タオル，飲み物，ストック（ある方のみ）

※当日は，実践を交えたセミナーとなりますので，動きやすい
服装でお越しください。



申込・
問合せ

石岡市役所 政策企画課
☎ 0299-23-7277 (直通)

※8時30分～17時15分（土・日・祝日除く）
kikaku@city.ishioka.lg.jp

定員
30名

参加費
無料

