

健康管理士と歩く 春の歩こう会 約3km

ウォーキング講座

身体と相談しながら楽しむ ウォーキングを習慣化

ウォーキングは身体の健康だけではなく、心の健康にも良い効果があります。どんな歩き方をするとよい効果があるのでしょうか。

ウォーキングについて学びながら、健康管理士と一緒に**大阪城公園**あたりまで歩いてみませんか。

日時：令和6年5月15日(水)14時30分～16時頃

小雨決行 予備日：5月29日(水)

集合場所：東成区老人福祉センター 3階 会議室

講師：健康管理士 梶野 猛

対象：市内在住の60歳以上の方

定員：20名 参加費：無料(保険は各自でお願いします)

申し込み：4月10日(水)10時から電話来館にて受付

東成区大今里西 3-6-6 ☎6972-0855

主催：東成区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進会議

東成区老人福祉センター、東成区老人クラブ連合会

※歩きやすい服装、靴でお越しくください。大阪城公園周辺で解散しますので帰りの交通費をご準備ください。

※少しでも体調がすぐれない方は参加をご遠慮ください。
ウォーキング中の体調の変化にもご注意ください。

