

令和3年度 青山いきいきセミナー

# ヘルシーウォーク

～歩いて暮らす健康づくり～

ウォーキング講師（健康運動指導士）が正しい歩き方や効果的な運動方法などひとりひとりにあった健康づくりをサポートします。ぜひご参加ください。

1. 日時：令和4年2月24日（木）午前10時～
2. 場所：青山公民館 1F 大会議室
3. 講師：健康運動指導士
4. 参加費：無料
5. 申込み：令和4年2月17日（木）まで
6. 持ち物：歩数計（ある方のみ）・室内用の運動靴・タオル・飲み物・筆記用具・マスク
7. 申込先：青山公民館



公民館に設置されている申込用紙に記入の上  
お申し込みください（平日8時半～17時）

コロナウィルス感染拡大予防のためマスク着用とスリッパの持参をおねがいします。  
また検温を行い、発熱・体調不良の方は参加をご遠慮ください。

問合せ先：青山公民館（TEL87-1300）