

健康セミナー

『歩くを科学する』

～安全で効果的な歩行とは？～



●外を歩くには良い季節となりました。紅葉を見ながら歩かれるのも良いでしょう！

●ウォーキングは誰もが手軽に始められる運動ではありますが、どんな事に気を付ければ良いのか等を一緒に考えましょう！

日時：2025年11月18日（火） 9：30～11：30

定員：20名（予約制） 参加費 300円

場所：地区センター会議室

予約：10月28日（火） 9：30～ 来館or 電話
（来館優先／電話の場合は、数日以内に支払い）



【講師】

桑田 勇人（くわた はやと）

- ・ 東急不動産株式会社ヘルケア事業部
エキスパート

※オステオパシー療法士
健康運動指導士
介護予防主任運動指導員