

標茶町健康づくり学習会

効果的な手の振り方、歩き方のウォーキング方法やストレッチ・体幹トレーニングの仕方などを一緒に学びませんか？

日 時

12 月 11 日 (木)



10時30分～12時00分
(受付10時15分開始)

場 所

コンベンションホールういず

内 容

「効果的なウォーキングと
ストレッチで健康に！」

自分のペース
で参加可能！

講師 地域おこし協力隊
荒井 康夫 氏

持ち物

運動靴・タオル・ドリンク

楽しく体を
動かせます

申込み

参加ご希望の方は、QRコードまたは
電話で12月9日までお申し込みください。



* 申し込み・問い合わせ先 *

標茶町ふれあい交流センター内 健康推進係（保健推進委員会事務局）

☎ 015-485-1000

主催：標茶町保健推進委員会