

平成30年度 第1期

石ヶ谷ステッキDeウォーク教室

～ステッキで素敵に歩きましょう!～



運動効果が高く、視野が広がり転びにくい
メディカルウォーキングポールを使用した
ウォーキング・運動プログラムです。
歩行チェック・体力測定も行えるので
この機会に自分の身体について知ることが
できます。ウォーキングを生活習慣として
取り入れることで、運動不足解消や健康維持に
繋がります。体力に自信のない方や運動が
苦手な方でも大丈夫!ステッキを使って
『素敵』に歩きましょう♪

日 程：6月5日、12日、19日、26日、7月3日

火曜日 計5回

時 間：10：30～12：00

場 所：石ヶ谷公園・会議室3

対 象：概ね40歳以上

受 講 料：5,000円(保険料・ステッキレンタル料込)

募集人数：20名 ※申込多数時、抽選

申込期間：平成30年5月15日(火)～31日(木) 必着

申込方法：往復はがき(教室名・住所・氏名(ふりがな)
性別・年齢・連絡先)

又は事務所窓口にて(はがき1枚62円必要)

講 師：株式会社セラピット

問 合 せ：明石中央体育会館 TEL 078-936-6621

078-674-0053 明石市大久保町松陰1126-47



ここから読み取ってね★
たくさんのご応募お待ちしております!!

明石中央体育会館

検索

初心者大歓迎!!楽しくウォーキングを始めましょう♪

