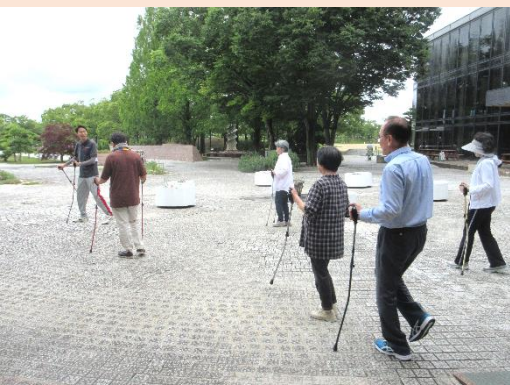


運動効果が高く、視野が広がり転びにくいメディカルウォーキングポールを使用したウォーキング・運動プログラムです☆歩行チェック・体力測定も行えるのでこの機会に自分の身体について知ることができます！ウォーキングを生活習慣として取り入れることで、**運動不足解消**や**健康維持**に繋がります。体力に自信のない方や運動が苦手な方でも大丈夫！ステッキを使って『**素敵**』に歩きましょう♪



平成30年度 第2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！～

日 程：9月25日、10月2日、9日、16日、23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：4,500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9月1日(土)～15日(土) 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
☎674-0053 明石市大久保町松陰 1126-47



LINE@



ID:@ehg2695p

明石中央体育会館の
LINEができました♪



初心者大歓迎!!
楽しくウォーキングを
始めましょう♪

ホームページ



明石中央体育会館