

回覧

ウォーキング講習会

ウォーキング講習会は当部会でも長年続けられて来ました。また各地、各団体でも多く行なわれます。歩く事は最強の万能薬と言われる事もあり多くの人に親しまれています。今回も楽しく学びより健康になりましょう。

場 所 朝陽公民館体育館

日 時 基礎編 7月8日(日) 10:00～11:30

 応用編 7月15日(日) 10:00～11:30

講 師 健康運動指導士 工藤 千恵 先生

持ち物 飲み物、筆記用具、タオル 8日には室内用運動靴

 15日には室内用と室外用の運動靴、帽子

問い合わせ先 朝陽地区住民自治協議会 事務局

 電話 219-1068