春を感じながらウォーキング！

春は、はじまりの季節。
ミニ講座で快適な歩き方を学び、なるほど💡
春の陽気に誘われて、明石公園の桜並木まで歩きます。
歩き終わったあとは、タンパク質を栄養補給✨
春から歩き初めしませんか？

i-リハビリステーション

ここから🌸さくらウォーク

3/25 土

13:00～15:30
(12:30～受付)

タンパク質補給に
リハタイムゼリー
をプレゼント！

コース

小林記念病院デイケアセンター
～明石公園
（片道1.5km、往復3km）※定員15名

参加費

100円
※保険料

受付

小林記念病院デイケアセンター
（愛知県碧南市新川町3丁目88 ）
12:30～受付開始

P
無料

対象

◇1人で歩ける方
◇血圧が正常な方
（男女問わず）

お申込み

☎ **070-7667-2484**
✉ ireha.kokokara@aiseikan.or.jp

お申込みの際に、お名前・緊急連絡先をお伝えください

※当日体調が優れない方はご参加をお控えください。
※キャンセルされる場合、**3月25日（土）当日12:00まで**にご連絡ください。