

美しく歩くための体操講座

～腰・膝の負担を軽くするための、
美しい歩き方を手に入れよう!～

なぜ腰・ひざが痛くなるの?

姿勢、歩き方のチェック

腰痛・ひざ痛予防の歩き方やエクササイズを一緒に学びましょう!
公認ウォーキングアドバイザーがお伝えします。

参加者募集!!

【講師】岡 裕光 先生

愛生館 小林記念病院

外来医療部 科長 / 理学療法士

【講師】中島 康平 先生

在宅医療部 / 理学療法士



【日時】2023年5月31日(水) 13:30 ~ 15:00(受付 13:00~)

【場所】碧南市臨海体育館アリーナ 碧南市浜町2-3

【受講者】中・高年者 【募集数】先着 50名

【参加費】無料 【持ち物】軽装・水分・ヨガマット(お持ちの方)

【申込方法】氏名・年齢・電話番号・性別・連絡先等を、下記のFAX
又はメールにてお申込み下さい。



正しい知識を獲得



ウォーキング・エクササイズ実践



運動の大切さを実感

- ・活動中のけがや事故に際しましては、応急手当はいたしますが責任は負いかねます。
- ・当申込書により寄せられました個人情報につきましては、本講座に関する諸連絡等限定して利用します。それ以外の目的で利用することはありません。

【問い合わせ】碧南市教育部スポーツ課 TEL 0566-48-5311 FAX 0566-42-8368

碧南レクリエーション指導者協議会 E-mail info@ideac-jp.com