

# 目指せ！

# 歩きの達人

少人数制  
(5人)

短時間  
(1時間)

第3弾

【全5回】



日時・時間	内容
1/26(火) 10:00~11:00	オリエンテーション ウォーキングのノウハウについて学ぶ
2/2(火) 10:00~11:00	ビフォー「歩き方チェック！」(個別動画撮影) ウォーキングシューズの選び方
2/23(火・祝) 10:00~11:00	末永く元気に歩くための「栄養のチカラ」
3/2(火) 10:00~11:00	「栄養のチカラ」を最大限に活かすための 「噛むチカラ」と「飲み込むチカラ」
3/9(火) 10:00~11:00	アフター「歩き方チェック」(個別動画撮影) みんなでハッピーウォーキング

★会場 美しが丘西地区センター

\*お車でのご来場はご遠慮ください。

★対象 青葉区在住の65歳以上の方

★定員 5名(先着順)

★講師 新田智裕 理学療法士

★ご準備 動きやすい服装と歩きやすい靴でご参加ください  
水分補給用の飲み物や汗拭きタオルもお忘れなく

参加者募集  
無料

新型コロナウイルスの影響  
にて中止になる  
可能性があります。

主催:美しが丘地域ケアプラザ  
共催:美しが丘西地区センター

【申込み受付】電話か窓口にて

12/11 10時より開始

《お申込・お問合せ》

美しが丘西地区センター TEL:903-9204 担当:三根

