

中野地域ケアプラザ地域交流&地域包括共催事業

新緑の上郷をあじわう

ヘルシーウォーク 2024



5月22日(水)

13:00~14:30

(講義編)効果的なウォーキング

方法をお伝えします

講師:山中康巨氏

(健康運動指導士)

場所:中野ケアプラザ

多目的ホール

動きやすい服装で上履きをご持参ください

6月1日(土)

10:00~13:30

(実践編)新緑の上郷を正し

いフォームでガッツリ

歩いてみよう

(勾配・階段あり)

動きやすい服装・靴に水分持参で

ご参加ください!

雨天の場合は中止



参加費

5/22:無料

6/1:昼食代(実費)

募集人数

各回 20名

(予約制)

申込・連絡先:中野地域ケアプラザ 045-896-0711